ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№1 (267) ЯНВАРЬ 2013



ПИСЬМО В НОМЕР

Спасла крещенская вода

Дорогие друзья, расскажу вам, как однажды я так и не заболела. Хотя уже закупила все необходимое от простуды. В ту зиму была повальная эпидемия гриппа. На работе по очереди, а иногда и вместе болели все. Вот и я подхватила вирус. Перед выходными в горле запершило, из носу потекло. Очень расстроилась, потому что мы с подругой как раз собрались на автобусную экскурсию. Выходной совпадал с праздником Крещения. Все-таки решили поехать. У нас в Ленинградской области есть очень красивые святые места, замечательные храмы, монастыри. А мы их никогда не видели! Вот наконец добрались до Введено-Оятского женского монастыря. И, глядя на других, я решилась на такое, что самой не верится! Думала, наберу святой воды, помолюсь за близких и просто посмотрю, как люди окунаются в освященную ледяную прорубь… Но не удержалась, окунулась и сама впервые в жизни! Ощущение непередаваемое. Сначала – страшновато, а потом в один миг – радость и легкость такая, будто летишь в потоке яркого света. Кажется, что заново рождаешься. В тот год я вообще ни разу не болела. Уже скоро, 19 января, праздник Крещения. Правду говорят, что вода в этот день особая, целебная. Не забудьте зайти в церковь. Много у нас еще чудес, неподвластных разуму. Но если верить, то и вода становится лекарством.

Шаповалова М.Ю., г. Санкт-Петербург

ЦИТАТА

Проявляйте интерес к жизни и к самим себе. Тогда ваша жизнь заиграет всеми красками. А все плохое забудется!

Пигасова Мария, Пермский край, с. Нижний Пальник

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ 16+



ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Мы рады нашей первой в 2013 году встрече на страницах любимой газеты! Уверены, что старые друзья «Лечебных писем» остались с нами.

А тех, кто читает газету впервые, ждет немало удивительного. Разве не удивительно, что в наше время «деловых людей» еще остались те, кто спешит на помощь друг другу? Народные рецепты, добрые советы, которые вы здесь найдете, не списаны с каких-нибудь сомнительных книжек. Они передаются из поколения в поколение, от одного доброго человека к другому. И если в газете рассказывается о каком-то способе лечения, то он проверен на личном опыте и передан вам от чистого сердца. А значит, он обязательно поможет!

Конечно, за лекарства спасибо не говорят, но писем с благодарностями в редакцию поступает немало. Почитайте их – и вы поймете, о чем наше издание, если в первый раз держите его в руках. И наверняка найдете в ней свое лекарство, и с кем-нибудь подружитесь! Не у всех есть возможность общаться через Интернет, а через нашу газету дружеское общение и обмен опытом лечения доступны каждому. «Лечебные письма» создают сами читатели. Станьте и вы одним из них! Напишите нам, что вам помогает лечиться и радоваться жизни. Если же не удается справиться с болезнью, тоже пишите, указав диагноз и точный адрес. Читатели обязательно откликнутся и пришлют вам свои рецепты, советы.

В этом номере вас ждет подарок: календарь на 2013 год с фотографией всеми любимых Бурановских бабушек. Вот с кого нам всем надо брать пример!

Желаем вам крепкого здоровья и радостных открытий. Ведь в жизни столько интересного! Почитайте «Лечебные письма» и убедитесь сами.

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **28 ЯНВАРЯ**

Любимая моя газета «Лечебные письма»! Я очень благодарна за то, что опубликовали мое письмо. Пишу вам снова из Забайкальского края. В марте я сломала ногу – три перелома и вывих. Надо было делать операцию в Чите, но ее так и не сделали. От читателей пришло много откликов на мою беду. В общем, стала понемногу ходить, хоть и быстро устает нога. Так приятно читать ваши письма и думать, что я не одна! Хорошо, что у нас есть такие добрые люди. Наверное, с их помощью я и встала на ногу. У меня были сломаны обе лодыжки, и на одной теперь оказалась шишка. Может, кто-нибудь из вас знает, как ее рассосать? Сейчас зима, а у нас она суровая. Обувь, какая была, не подходит из-за шишки. Вот и не знаю, что делать. На пенсию-то сильно не разбежишься.

Через нашу газету сердечно благодарю Парамонову Надежду из Донецка, Салюхину Юлию из Запорожья, Гапонову Валентину из Буденновска, Букарева Юрия из Санкт-Петербурга. Читатель Букарев Ю. прислал мне напечатанные рецепты. Это такой труд! Огромное ему спасибо! Еще благодарю Черникову Розу Яковлевну из Бузулука (Оренбургская область). Она прислала мне посылку, но, к сожалению, не написала свой адрес. А я бы хотела написать ей письмо. Если сможете, Роза Яковлевна, сообщите мне адрес!

Спасибо огромное всем, кто откликнулся на мою беду. Желаю вам крепкого здоровья! Я рада, что у нас есть такая газета.

Адрес: Медведевой Татьяне Михайловне, 674500, Забайкальский край, Читинская обл., ст. Оловянная, ул. Транспортная, д. 9

В «Лечебных письмах» №17 напечатали мою просьбу о помощи «Как справиться с артритом?». В ответ я получил от сочувствующих читателей 12 писем с добрыми и полезными советами, рецептами. Всем им ответить не смог, поэтому через нашу газету хочу их поблагодарить.

Сердечно благодарю Кухаренко С.Г. из Волгодонска, Букарева Ю.В. из Санкт-Петербурга, Самчук Л.Т. из Астрахани, Мурашкину А.И. из с. Сепыч Пермского края, Мейклер Л.И. из Вологодской области, Вашкевич О.А. из Минска, Богданову Н.И. из Воронежской области, Полякову В.Е. из Новороссийска, Кузнецову Н.В. из Москвы, Полетаеву Г.И. из Ленинградской области, Лиховидову С.Н. из Геленджика, семью Коробовых из Волгограда. Огромное всем вам спасибо! Желаю всем доброго, крепкого здоровья на долгие годы! Благодаря вам я смог победить артрит левой руки.

Адрес: Чечегову Ивану Нестеровичу, 617120, Пермский край, г. Верещагино, ул. Павлова, д. 32, кв. 17

Пишу вам с огромной радостью. Большое спасибо вам за то, что напечатали в №14 мое письмо «Одиночество – не радость». Как же много отзывчивых, добрых, хороших людей, готовых поддержать человека в трудную минуту! Да, как говорится, мир не без добрых людей. После публикации мне стали приходить письма из разных мест. Какая же это большая для меня радость! Теперь чувствую себя не одиноким человеком. От всего сердца спасибо всем, кто мне написал! И спасибо за то, что у нас есть рубрика «Клуб одиноких сердец». Она замечательная. Ведь многие благодаря ей находят друг друга. Потом люди начинают переписываться, а кто-нибудь и находит свою вторую половинку. Я рада за тех, кому помогла наша газета. Может быть, прочитав это письмо, кто-нибудь мне еще напишет. С удовольствием отвечу.

Адрес: Миннехановой Гульнаре, 422192, Татарстан, Мамадышский р-н, с/х Мамадышский, ул. Подгорная, д. 9



НАДО ДУМАТЬ О ХОРОШЕМ!

Читая «Лечебные письма», всерьез задумался о силе мысли, внушения. Например, можно внушить себе какую-нибудь болезнь (как говорят, надумать). Помню, несколько лет назад в нашей газете было письмо от женщины, которая «надумала» себе… рак. А ведь можно точно так же «надумать» и здоровье!

Да, правильно пишут читатели и специалисты, что мысль материальна. Ведь стоит подумать о чем-то хорошем, как даже пульс и давление выравниваются! Каждый приводит свой пример, и у меня тоже есть.

После микроинсульта жена каждое утро стала готовить мне овощные соки. Я не хотел их пить – не нравились. Особенно свекольный и капустный. А еще «зеленый» коктейль из петрушки и чего-то там еще, взбитый миксером. Даже смотреть на него было неприятно. Да и чувствовал я себя в целом нормально. Однако жена прочитала в «Лечебных письмах», что в таких вот свежих соках из своих, дачных овощей и зелени – все нужные витамины, микроэлементы. И она не отставала. Что ж поделаешь? Пришлось пить. А чтобы не противно было, я начал представлять, как мне помогает каждая порция. Даже распределил напитки по цвету: зеленый – для бодрости, прозрачный – чтобы лучше думать, красный – для мужской силы… Никому об этом не рассказывал. Хотите – верьте, хотите – нет, но постепенно коктейли начали действовать именно так! И давление у меня давно уже в норме. А недавно прочитал интересную книгу о здоровье и узнал, как действует плацебо. Само научное слово образовано от латинского «нравиться». Вот и я внушил себе, что соки мне нравятся. Эффект плацебо проявляется чуть ли не у половины больных. Как он действует? К примеру, простая витаминка, похожая на таблетку, может быстро избавить от головной боли или снять тошноту. Главное – больной должен думать, что это сильнодействующее лекарство. Таким способом некоторых вылечили даже от язвы и суставных воспалений! Но на самом деле людям помогли не витамины. Помогла сила мысли, внушения. Ведь организм можно настраивать, как музыкальный инструмент. Думайте о хорошем – и самочувствие тоже начнет улучшаться. О чем именно думать? У каждого может быть свое плацебо. Я, к примеру, не любил овощные соки, но жену свою всегда любил и не хотел ее огорчать. Поэтому соки стали для меня вкусными, полезными и подействовали как настоящие лекарства. Конечно, делал еще и лечебную гимнастику, бросил курить, начал чаще ездить на дачу… В целом образ жизни стал более здоровым. Надеюсь, повторного инсульта не будет. А тот «первый звонок» даже пошел на пользу.

Так что очень многое зависит от наших мыслей, от настроения. Главное – желание быть здоровым. Я, например, жизнелюб и не люблю болеть. Желаю здоровья и вам!

Митрохин Т.Н., г. Томск

БЕРЕГИТЕ ПОЗВОНОЧНИК!

Однажды я проснулась среди ночи и очень испугалась: левая рука практически отнялась, я ее не чувствовала. У моего деда все было точно так же. Потом оказалось, что такой симптом – предвестник смертельного заболевания…

Испугалась я очень сильно, а идти к врачу было еще страшнее. Одна женщина на работе посоветовала хорошего массажиста. Для меня слишком дорого, но я решила сходить разок. А он и говорит, что без снимков и заключений специалистов не работает. Я заплакала, потому что к тому времени появились еще и боли под лопатками, и перебои с сердцем. И вот массажист, аккуратно прощупав пальцами весь позвоночник, сказал, что у меня, вероятнее всего, просто остеохондроз. Сделал очень легкий массаж – и все прошло! Просто чудо! Эффекта хватило месяца на два… Пришлось все же пойти в поликлинику обследоваться. Диагноз подтвердился: остеохондроз, а серьезных сосудистых нарушений (чего я так боялась) не обнаружили. «Их пока нет, – сказала терапевт. – А если не лечиться, то будут». Врачи посоветовали мне, кроме противовоспалительных лекарств, опять же массаж. За деньги… Но выход нашелся. Видя мои страдания, дочка обучилась самым простым массажным приемам и взялась за меня. Ведь сейчас можно многому научиться по книжкам, по видеоурокам. И еще большая разница, кто именно вам помогает. Если близкий и любящий человек, то обязательно все получится! Дочка у меня студентка, учится на юриста. А способности к целительству, наверное, достались ей по наследству, по линии мужа. У нас дома есть даже записи его родной бабки, которая исцеляла многих. Недавно дочка мне читала, что там сказано про позвоночник. Мол, если болезней много, то и с ним неполадки. Также верно и обратное: не в порядке позвоночник – значит, начнутся болезни внутренних органов, систем, в том числе сосудистой. Так что терапевт была права, когда сказала, что нельзя запускать даже обычный остеохондроз. А вообще, если беспокоит шейный отдел позвоночника, значит, могут пострадать глаза, иммунная система. Если грудной отдел, то легкие, сердце. А когда неполадки в поясничной области, надо обратить внимание на живот (кишечник) и мочеполовую систему. Так, по крайней мере, считали старые люди. Наверное, нам надо задуматься об этом и бережнее относиться к своему позвоночнику. Уж очень много болезней связано именно с ним! Что значит «относиться бережно»? Больше двигаться, но только не скрючившись над грудой немытых тарелок. Это совсем не те движения! Они должны быть свободными и такими, чтобы все тело радовалось. Я теперь делаю специальную гимнастику, и она помогает. А еще нельзя всю жизнь поднимать такие тяжести, которые выпадают на наши женские плечи. Так что берегите позвоночник– и болезней будет меньше!

Ковалева В.М., г. Ставрополь



БАРХАТНЫЕ РУЧКИ

Без перчаток зимой просто невозможно. Если пару дней подряд забываю их дома, то появляются болезненные трещины. Поэтому для меня лучшее средство профилактики – теплые и удобные перчатки либо рукавички.

Первым делом начинаю смазывать трещины на коже соком алоэ. Выдавливаю его на ранки прямо из листочков, немного размазываю и даю подсохнуть. Повторяю несколько раз в день в течение недели. Если кожа еще и очень сухая, есть риск появления новых трещин. Тогда добавляю к лечению компрессы из картофельного пюре. Покрываю руки мягким и теплым пюре и держу его 20 минут. Затем снимаю влажной салфеткой. Ополаскиваю руки водой температуры тела и только после этого смазываю соком алоэ. Такой способ при регулярном применении защищает мои ручки. Если делать картофельные маски хотя бы 1-2 раза в неделю, то кожа остается смягченной и не успевает потрескаться. Замечательно заживляет трещины натуральный мед. Обычно намазываю им поврежденные места и оставляю на 15 минут. Остатки смываю теплой водой. И сочетание алоэ с медом тоже очень эффективно.

И последнее, на что всегда обращаю внимание. Чтобы защитить руки от трещин, никогда их не мою прямо перед выходом на мороз. Увлажнять кожу можно хотя бы за час до выхода. Тогда влага не будет замерзать в коже, и вероятность трещин уменьшится. То же самое касается лица. Тем более что его не прикроешь. На руках-то хотя бы перчатки… Поэтому никогда и не умываюсь перед самым выходом из дома на холод. Стараюсь делать это заранее.

Щуйкова Ярослава Михайловна, г. Красноярск

ЕСЛИ ТЕКУТ СЛЕЗЫ НА МОРОЗЕ

Раньше, когда температура на улице опускалась ниже нуля, у меня начинали сильно слезиться глаза. Обратилась к врачу, но он сослался на возраст.

Узнала, что с годами слезный канал уже не так хорошо впитывает в себя слезы, поэтому они вытекают наружу. И чаще всего такое происходит именно на морозе, так как от холода слезные каналы еще и сжимаются.

Стала всегда носить с собой специальный платок и постоянно вытирала им слезящиеся глаза. Но чем больше терла, тем сильнее они слезились. И снова пошла к врачу. Тогда выяснилось, что я неправильно все делала. Всегда терла глаза от носа к краям век. А надо было начинать от наружных краев, продвигаясь к носу и вверх. Из-за моих действий слезные каналы перекрывались еще больше.

Доктор посоветовал, вернувшись домой с холода, промывать глаза свежезаваренным холодным чаем. Но только тщательно процеженным, чтобы ни один кусочек чаинки не мог попасть в глаза.

Особенно мне помогли обычные упражнения для глаз. Видимо, они немного уменьшили последствия возрастных изменений. И слезы стали лучше проходить по каналам. Я просто вращала глазами и смотрела то вправо, то влево. Повторяла упражнения по 20 раз каждый день.

Уменьшить слезотечение помогает и настой из семян укропа. Надо взять 1 ст. л. семян, залить 0,5 л крутого кипятка и дать настояться 2 часа. Процедить и использовать для промывания глаз по утрам. А вечером смачивать в настое ватные тампоны и прикладывать к векам на 10-15 минут.

Еще важно следить, чтобы в рационе были продукты, богатые провитамином А. Его недостаток сказывается на здоровье глаз, усиливается и слезотечение. Этот витамин образуется в организме, если на столе регулярно появляются молочные продукты, рыба, а также желтые и красные фрукты, овощи, особенно морковь. Только есть их обязательно надо с постным маслом.

Власенко Нина Григорьевна, г. Киев

КАК БЫСТРО ВЫЛЕЧИТЬ ЦИСТИТ

Дам несколько советов по лечению цистита. В холодное время года он у меня обострялся частенько. Теперь же все намного лучше. Как бы я ни утеплялась, все равно по 2-3 раза за сезон случались обострения цистита. От таблеток уже тошнило. А врачи говорили, что ничего не поделаешь – хроническое заболевание. Решила искать свои средства, чтобы справиться с болезнью. В «Лечебных письмах» оказалось много хороших рецептов, которые действительно помогают. Но расскажу о тех, которые мне не встречались в нашей газете. Они пригодятся и при почечных заболеваниях, но только если у вас нет сильного воспаления.

При начальных симптомах цистита или простуженных почках хорошо действуют ванны с травами. Про хвощовые многие уже знают – их везде рекомендуют. А я делаю еще сборные ванны с травой спорыша, листьями березы и шалфея. Смешиваю их в равных частях, 2 стакана сбора заливаю 3-5 л кипятка, настаиваю в течение 2-3 часов, процеживаю и добавляю в ванну.



Вода не должна быть горячей – не больше 32-34 °С. Надо полежать 15 минут, а потом, не споласкиваясь, промокнуть себя полотенцем и тепло одеться. Если каждый день делать такую ванну, то через 4-5 дней несильный цистит полностью пройдет.
В период обострения надо съедать по 0,5 кг сырой мякоти тыквы, измельченной в пюре. Или каждый день выпивать по стакану сока в 2 приема.
Съедайте утром натощак по 1 ст. л. смеси меда с кедровыми орехами. Это средство хорошо чистит почки и мочевой пузырь, угнетает рост вредных бактерий.

Очень важно в холодное время года есть поменьше продуктов, раздражающих мочевыделительную систему. Например, солений, маринадов, крепких бульонов. И категорически исключить спиртное. Оно открывает двери инфекции, ослабляя и без того больные органы.

Гавриленок В.А., г. Ростов-на-Дону

ЖИЗНЬ В РОЗОВЫХ ОЧКАХ

Для меня темное время года – не просто психологически тяжелый сезон. Когда за окном солнце поднимается максимум на 5 часов и большая часть дня – серые сумерки, происходит разлад во всем организме. И в сосудах, и в почках…

В «Лечебных письмах» читатели давали несколько советов, которые помогают справиться с осенне-зимней депрессией. Все там хорошо, рекомендации действительно полезные: побольше ярких красок в квартире, побольше света и приятной музыки. Но ведь не все же время будешь проводить в четырех стенах. Надо и на работу выбираться, и по нашим серым улицам ходить. Подруги говорили, что я ипохондрик, пессимист. Однако весной и летом никто меня так не называет. На солнышке я всегда энергична, улыбчива, люблю посмеяться.

Пребывать по 4-5 месяцев в году в унынии не хочется. Поэтому, как и другие читатели, стала искать маленькие хитрости. Такие, которые помогли бы мне не только дома создать приятную теплую атмосферу, но и на улице не депрессировать. Вот что я сделала.

Купила очки с розоватыми стеклами. Просто удивительно, как такая мелочь может поменять взгляд на окружающую действительность! Панельные многоэтажки уже не кажутся слишком мрачными, а снег – ужасно грязным, противным. И серое небо не очень хмурое.
Начала улыбаться встречным прохожим. Прочитала, что при улыбке мозг выбрасывает эндорфины (гормоны удовольствия), которые повышают настроение. Не то чтобы я неулыбчивая, просто на улице раньше смотрела лишь под ноги. И ведь действительно, как только улыбнешься – мрачные мысли отступают! А самое интересное вот что. Те люди, которых каждый день встречаю по дороге на работу и с работы, тоже начали в ответ улыбаться! Надеюсь, у них тоже настроение улучшилось.
Отказалась от кофе, хотя раньше без него не могла начать утро. Напиток, конечно, бодрящий. Но через какое-то время, когда эффект кофеина проходит, настроение тоже начинает падать. Кроме того, кофе угнетает иммунитет, а у женщин еще и вымывает кальций. Вместо него по утрам пью шиповниковый чай. Добавляю в него капельку тонизирующего средства – настойки женьшеня, родиолы или левзеи. Они не только укрепляют защитные силы организма, но и помогают адаптироваться к неблагоприятным условиям, в том числе и коротким световым дням.

Вот уже вторую зиму не впадаю в привычную депрессию. Мои уловки помогают нормально пережить этот сезон. А летом стараюсь зарядиться энергией так, чтобы ее хватило до глубокой осени. Если у кого-то есть другие хорошие советы, пишите в нашу газету! Думаю, не у меня одной были трудности в темное время года.

Протасова Ольга, г. Вологда

ОДЕВАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО!

Чтобы не замерзнуть на улице в морозы, важно правильно одеваться. И дело не только в теплых вещах. Надо, чтобы было как можно больше слоев одежды.

Вместо одного бадлона и толстого свитера лучше надеть следующие вещи. Сначала футболку, на нее рубашку, потом тонкий джемпер, а сверху теплый свитер. Причем одежда должна быть достаточно просторной, чтобы не нарушилось кровообращение.

Очень важную роль играют теплые ноги. Чтобы не мерзнуть, они всегда должны быть сухими. Поэтому надевать теплые зимние сапоги на шерстяные носки не стоит. Ноги вспотеют, быстро станут влажными и холодными. Лучше носить непромокаемую обувь с не очень толстым мехом или ворсом. А под нее надевать носки из смеси хлопка и шерсти. Или плотные носочки из синтетики с хлопком.

Обувь для долгих прогулок в морозы должна быть без каблуков и только на толстой подошве. Каблуки нарушают кровообращение в ногах и способствуют быстрому замерзанию. Тут не спасет даже качественный мех. А толстая подошва нужна, чтобы ноги не отдавали тепло замерзшей земле.

Шапку в морозы надо носить обязательно. И следить за тем, чтобы всегда были с собой запасные перчатки.

В сильные холода курить лучше как можно меньше. Потому что сигареты сильно сужают сосуды, а значит, есть риск получить обморожение.

Сейчас можно купить специальное термобелье. Его ткань сплетена так, чтобы воздух застаивался в ней, сохраняя тепло. Серьезное преимущество такой одежды – ее свойство отводить от кожи влагу, выделяемую при потении. Само термобелье не становится влажным, и кожа в нормальном состоянии, и чувствуешь себя комфортно.

Эрбон Алена Борисовна, г. Москва

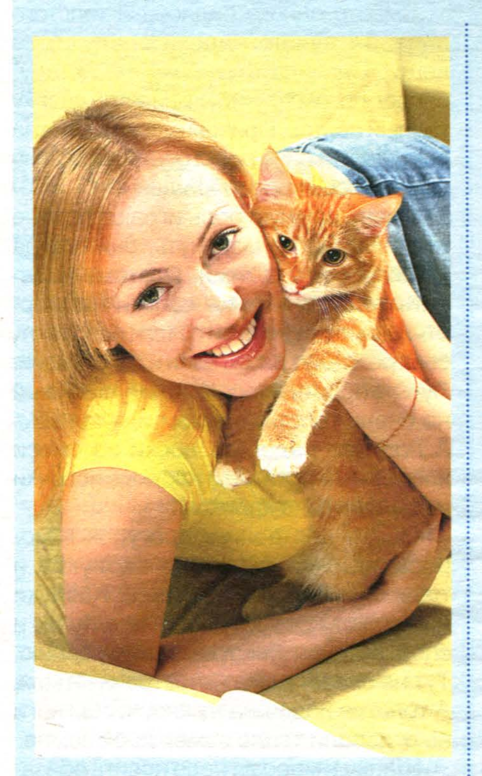
Цитата

Наша жизнь – это то, во что ее превращают наши мысли.

Марк Аврелий

СМЕЯТЬСЯ НАДО МНОГО И ОТ ДУШИ

В моей жизни было много печальных событий, начиная практически с детства. Потеря родителей, близких, разные неудачи, болезни… Выбраться из череды неурядиц помог случай.



Однажды я шла по родному городу, и меня окликнула бывшая одноклассница. Прошло лет двадцать с тех пор, как мы окончили школу, и Лена меня не сразу узнала. Позже она мне рассказала, какое впечатление на нее произвел мой вид.

Согбенная, унылая, с каким-то больным взглядом, я выглядела старой и неинтересной. Та встреча перевернула всю мою жизнь, и мы с Леной подружились. Она работала в детской театральной студии, занималась с ребятишками творчеством. И как-то раз пригласила меня на репетицию детского спектакля. Я сначала отказывалась – не до того, мол. Все же пошла.

Впервые за несколько лет поймала себя на том, что смеюсь от души! А вечером заснула без таблеток. На другой день все рассказала подруге, и она в ответ тоже рассказала мне историю.

Один человек, обреченный на смерть из-за тяжелой болезни, ушел из больницы, чтобы оставшиеся дни провести дома, в привычной обстановке. Он решил повеселиться на всю катушку: смотрел смешные фильмы, читал анекдоты. Короче говоря, когда через три месяца его снова обследовали, болезни не было. Такова сила смеха и положительных эмоций. И я решила, что прямо с этого дня больше не буду смотреть страшные новости по телевизору. Незачем слушать и нытье соседки, и предаваться беспричинной грусти, и паниковать по поводу своего давления.

Накупила себе юмористических сборников и стала смотреть комедии. Каждый день специально находила повод, чтобы посмеяться. Постепенно на работе все стали относиться ко мне иначе. Я даже услышала комплименты: мол, помолодела, похорошела. Знали бы коллеги, что мне приходится заставлять себя смеяться, чтобы избавиться от душевных и телесных проблем!

Сначала было трудно, но постепенно самые разные поводы для радости стали находиться сами. Между прочим, можно завести котенка, наблюдать за ним и вместе радоваться жизни. Сейчас меня никто не узнает. Вся жизнь переменилась, и здоровье стало крепче.

Как мало мы себя знаем, как мало доверяем собственному организму! Советую всем: что бы ни случилось, не загоняйте себя в тупик мрачных мыслей. Обсмеивайте свои страхи и болячки, не стесняйтесь смеяться и заражайте смехом всех вокруг!

Новикова Лидия, г. Челябинск

ЕСЛИ СЕРДЦЕ ЗАТРЕПЕТАЛО

Как всегда, пишу вам о лечении болезни, которую сама перенесла. Это тахикардия.

Недавно у меня появился новый недуг, причиной которого считаю сильную жару минувшего года. Да еще у нас в Феодосии дождей не было с апреля по октябрь (только 3 дождика). Несмотря на то что мне уже 78 лет, большую часть времени приходится работать на солнце. А результат – тахикардия, или трепыхание сердца, как называли эту болезнь наши деды. Лечиться очень трудно. Но и на сей раз я снова провожу эксперименты.

Прежде всего, необходимо движение. Рано утром – ходьба медленным, но уверенным шагом. Удары стопами об дорогу в течение 40-60 минут. Еще упражнение для ног в постели сразу после сна. А подъем у меня всегда (даже в выходной) в 4 часа утра. Я вытягиваю пятки. С силой, поочередно, до 60 раз. Это полезно для седалищного нерва. Потом – вытягиваю всю ногу. Тоже поочередно, всего 8 раз. Если есть время, поднимаю ноги и делаю ими различные движения. Каждый раз после упражнений замеряю пульс на руке. И если он в норме, тогда делаю другие, обычные для моей повседневной разминки упражнения, но только до появления тахикардии.

Американские врачи советуют лечить тахикардию пением звуков. Надо сделать глубокий вдох, задержать его на 2 секунды и сделать выдох (примерно на счет до 7). Но воздух на выдохе должен как бы выходить через задний проход. То есть вы будто надуваетесь и сдуваетесь, как шарик. А на выдохе тянете звуки, которые лечат:

И – голова, Е – ухо, горло, нос, У – живот, О – сердце, А – ноги, руки, Ш – организм в целом. М – тоже оздоравливает весь организм. Но его надо тянуть при выдохе с закрытым ртом, как бы мычать. И он самый эффективный при тахикардии!

Для лечения такой сложной болезни нужен и добрый, крепкий сон. Перепробовала немало способов, чтобы хорошо спать. И – в добрый час сказать! – как будто нашла. Прежде всего, «отбой» у меня не позже 10 часов ве-



чера. Перед сном мою ноги в умеренно горячей воде, наполовину разведенной отваром трав. Принимаю настой трав конечно, успокаивающий. Он лечит сердце и нервы. Если ложиться в одно и то же время, то после таких процедур сразу клонит ко сну. А это главное. Да, спать очень желательно так, чтобы голова была повыше. Просыпаться тоже надо в одно время.

И в заключение – еще один метод, который я собираюсь испытать. Так лечились наши деды. Надо вскипятить стакан воды, убавить огонь и положить 4 г (на кончике ч. л.) травы адониса. Пусть кипит на медленном огне 3 минуты. Накрыть крышкой и настоять в тепле 20 минут. Процедить и пить 3 раза в день по 1 ст. л. Через несколько дней сердце будет биться нормально.

От всей души желаю каждому, чтобы сердце работало хорошо. Живите 100 лет!

Адрес: Колодяжной Раисе Яковлевне, 98109, Украина, Крым, г. Феодосия, ул. Челнокова, д. 62а, кв. 159

ДОБРЫЕ ЛЮДИ ЕСТЬ!

Пишу не в первый раз в нашу газету. Всегда нахожу в ней что-то полезное для себя и мужа. Расскажу вам о том, что недавно меня удивило и очень обрадовало.

Не могу вспоминать без слез одну историю из жизни. Мужчина шел домой и на доске для информации у своего подъезда увидел объявление. Писала женщина: «Дорогие соседи! Сегодня примерно в 9 часов 20 минут у входной двери были утеряны 120 рублей. Если кто нашел, занесите, пожалуйста, в квартиру 76 Антонине Петровне. У нее пенсия 3640 рублей». Мужчина отложил 120 рублей, поднялся и позвонил в указанную квартиру. Дверь открыла бабушка в халате и фартуке. Только увидела его, протягивающего деньги, как стала обнимать и причитать. И слезы счастья… Она рассказала, что пошла за мукой, а когда вернулась, доставала ключи, и деньги выпали. Но брать 120 рублей отказалась наотрез! Оказалось, что за пару часов тот мужчина уже шестой, кто «нашел» бабушкины деньги.

Дорогие люди, я вас так люблю за то, что вы такие еще остались!

А вот еще случай. Как-то мужчина увидел на улице бабушку, которая продавала один комнатный цветок фиалки. Стало ее жалко, и он заплатил в десять раз дороже, чем она просила. Старушка со слезами побежала в магазин купить деду колбасы. А мужчина принес цветок домой, и на следующее утро он расцвел. Сколько у нас в стране хороших и добрых людей, которые помогают другим, чем могут!

Посылаю вам свои рецепты.

Массаж от головокружения. *Взять редис или картофель, или яблоко и разрезать пополам. Этими половинками легкими движениями массировать виски и лоб над переносицей.* ***От головных болей, мигрени.*** *Простое и вкусное средство – чай из земляничных листьев, который обладает успокаивающим действием. Залить 2 стаканами кипящей воды 1 ст. л. листочков, настоять 30 минут и пить по 1 стакану 2 раза в день, можно с медом.*

Адрес: Павленко Лидии Дмитриевне, 350062, г. Краснодар, ул. Гагарина, д. 57, кв. 12. Тел. (дом.) 861-221-41-27

МОЯ ЛЮБИМАЯ БАБУШКА

Мне 14 лет, учусь в гимназии. Читаю «Лечебные письма» вместе с бабушкой. Нам они помогают лечиться, понимать людей, страдать и радоваться вместе с ними.

Газету покупаем много лет, любим ее и ждем. Моей бабуле уже без малого 90. Но она любит огород. Летом ее оттуда не вытащишь. Полет грядки, поливает растения из шланга, разговаривает с ними. Питается бабушка в основном растительной пищей, разными кашами и обожает молоко. Мясо ест редко, оно ей не по зубам, а вот рыбку – во всех видах.

У моей бабули всегда была отличная память. Она до сих пор читает наизусть стихи Пушкина, Лермонтова, Некрасова. Помнит даже стихи Гете на немецком языке. Но война не позволила ей учиться, чтобы такая память оказалась востребованной.

Бабушка очень добрая, она всегда поможет человеку в беде своим трудом, сочувствием. Ей необходимо сделать за день хотя бы одно доброе дело. Тогда она считает, что день прожила не зря.

Адрес: Брянской Наталье Федоровне, 607700, Нижегородская обл., п. Шатки, ул. Калинина, д. 54

КАК МНОГО ИНТЕРЕСНОГО ВОКРУГ!

Самооткрытие себя – это те чувства и эмоции, которые приносят душе гармонию и спокойствие. Когда открываешь в себе что-то новое, меняются сознание и поведение.

Познавая себя, начинаешь раскрывать тайны самой жизни. Она становится удивительной, когда ты понимаешь, что не все доступно разуму человека, что есть еще загадки. А от этого жизнь становится интересной.

Интересного очень много! Например, кто изобрел стекло? Каким образом снежинки формируются именно так? Почему слезы соленые? Появляется много и других вопросов. Но смысл в том, что все они вызывают интерес. А когда что-то интересно, то и о болезнях забываешь. От того, что многое хочется узнать, появляются силы, энергия. Ведь жить в неведении так скучно! Когда человека ничто не интересует, он быстро теряет смысл жизни. А смысл в том, чтобы открывать еще не открытое другими и принести в мир что-то свое. Все мы разные, и мировоззрение у каждого индивидуальное. Бог знает все, что творит человек и что он может сотворить. Но мы сами не знаем, на что способны. Раскрывайте свои таланты, умения! Если каждый день что-нибудь для себя узнавать, разгадывать, то жизнь станет насыщенной, радостной. И все плохое забудется. Поэтому и надо себя развивать, стремиться к знаниям.

Стремитесь познать жизнь, ведь в ней столько интересного! Стоит только раскрыть глаза… Ищите в себе таланты, о которых пока не знаете. Проявляйте интерес к жизни и к самим себе. Тогда ваша жизнь заиграет всеми красками. Желаю читателям «Лечебных писем» новых возможностей и крепкого здоровья.

Адрес: Пигасовой Марии, 614540, Пермская обл., Пермский край, с. Нижний Пальник, ул. Садовая, 18-2



КОПИЛКА ДОБРЫХ СОВЕТОВ

ДЛЯ ЛЕГКОСТИ В ЖИВОТЕ

Очень многие люди страдают от запоров. Для стимулирования работы толстого кишечника лучше всего такие средства.

- Утром натощак выпивать 2 стакана воды комнатной температуры или съедать 2 яблока с кожурой.
- За 2 часа до завтрака развести в 2 стаканах кипятка 2 ч. л. с верхом пшеничных отрубей. Дать им разбухнуть, а затем съесть как кашу.
- Перед обедом принимать по 10 капель луковой настойки на водке. Наполнить нарезанным луком 2/3 бутылки, залить доверху водкой и настоять в тепле 10 дней, затем процедить.
- Вечером хорошо есть винегрет. А перед сном выпивать чашку негорячего настоя из ягод шиповника или съедать 2 апельсина.

Лично мне помогает и массаж живота. Вожу ладонью вокруг пупка. Сначала маленький круг по часовой стрелке, потом больше и совсем большой – по 12 раз. После этого на вдохе поднимаю живот, а на выдохе опускаю его как можно ниже (массаж внутренних органов). Когда делаю упражнение «велосипед», подкладываю под крестец кулаки. Так тоже происходит массаж живота.

Адрес: Лобановой Евгении Анатольевне, 187413, Ленинградская обл., Волховский р-н, п/о Кисельня, ул. Центральная, д. 14, кв. 40

НОГИ БОЛЬШЕ НЕ БОЛЯТ!

Благодарю за опубликованный в №27 за 2005 год (стр. 9) рецепт мази из болиголова. Пользуюсь этой мазью 3 года и могу сказать о ней очень много хорошего.

Мазь снимает боль в суставах, костях, мышцах. Она помогает при варикозе. Даже при тромбофлебите рассасывает тромб, когда он только начинает образовываться (главное – лечиться вовремя). Пользуюсь мазью при болях в ногах из-за варикоза, плоскостопия. Еще она очень быстро залечивает ранки, ожоги. Два года применяла ее почти ежедневно с весны до осени. У меня все перечисленные болезни. А в минувшем году использовала ее уже изредка. Ноги почти не болели! Думаю, что помогает она не только мне. Опубликуйте, пожалуйста, рецепт еще раз. Пусть им воспользуются и новые читатели нашей газеты.

Крупные, вызревшие, но зеленые семена болиголова срезать зонтиками и наполнить ими любую банку по «плечики». Доверху залить лампадным церковным маслом (можно просто подсолнечным без запаха) и поставить в темное место на 40 дней. Затем отлить 100 г масла и поставить на водяную баню. Нагреть, но не кипятить. Добавить 30-40 г измельченного пчелиного воска (не свечек!) и немного сахарной пудры. Если вы хотите не слишком густую мазь, чтобы она легче намазывалась, кладите 30 г воска. А если надо потверже, то 40 г. Отлить столько масла, сколько нужно, не процеживая, оставляя семена в банке.

Будьте осторожны, делайте все аккуратно, так как болиголов ядовит! Он хорошо растет в огороде. Это двухлетка, цветет и плодоносит только на 2-й год, потом погибает. Сажать его надо каждый год.

Отвечу на письма при наличии чистого конверта. Извините, пенсия не позволяет за свой счет.

Адрес: Крючковой Лидии Александровне, 188540, Ленинградская обл., г. Сосновый Бор, ул. Ленинградская, д. 62, кв. 40

МОИ ЛЕКАРСТВА – МОРКОВЬ И ТРАВЫ

От многих болезней можно лечиться народными средствами. Все эти рецепты испробовала на себе. Очень хорошо помогают.

- **Ухудшение зрения.** Натереть на мелкой терке 100-150 г моркови и 1 зубчик чеснока, добавить 1 ч. л. растительного масла. Оставить на ночь, а утром выпить 1 стакан воды комнатной температуры и съесть салат. Лечение длительное.
- **Эрозия шейки матки.** Залить 1 стаканом кипятка 2 ст. л. измельченных цветков календулы лекарственной. Держать на кипящей водяной бане 15 минут, затем процедить. Принимать по 2 ст. л. 4 раза в день в теплом виде.
- **Судороги.** Всыпать 1 ст. л. измельченных корней кровохлебки в 1 стакан воды. Прокипятить на слабом огне в течение получаса. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день до еды.

Буду очень рада, если мои рецепты помогут кому-то еще. Храни вас Бог!

Адрес: Коптель Раисе Григорьевне, 353440, Краснодарский край, г. Анапа, ул. Краснодарская, д. 21, г/п, д/в

ЕСЛИ ПРОХУДИЛСЯ МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ

Предлагаю всем, особенно людям пожилого возраста, много раз проверенные рецепты. Только пользуйтесь ими, как я вам написала. Они помогут, если прохудился мочевой пузырь и у вас недержание мочи.

- Пить настой зверобоя с медом. Измельченную сухую траву (1 ст. л.) залить 1 стаканом кипятка и держать на водяной бане 30 минут при закрытой крышке. Потом охладить и процедить, после чего добавить кипяченую воду, чтобы был полный стакан. Принимать по 1/2 стакана перед едой с 1/2 ч. л. меда.
- Залить стаканом кипятка 1 ст. л. семян укропа, настаивать час. А лучше заварить в термосе на ночь. Утром выпить всю порцию до завтрака. И так делать 10 дней. В запущенных случаях через 10 дней курс повторить.
- Растворить 1 ч. л. меда в стакане теплой кипяченой воды. Пить 2 раза в день перед едой.
- Взять поровну листья черники, вишни и черной смородины, траву мокрицы и пол-палы, семена льна, плоды рябины и шиповника. Смолоть все в кофемолке, после чего 1 ст. л. сбора (уже порошка) залить 0,5 л кипятка. Принимать в теплом виде по 0,5 стакана в любое время, лучше перед едой, 3 раза в день.



Будете лечиться – и обязательно избавитесь от этой неприятной болезни. Успехов вам и здоровья!

Адрес: Клевко Нине Васильевне,220015, Беларусь, г. Минск, ул. Я. Мавра, д. 19, кв. 70

РАСТИРКА ЛУЧШЕ, ЧЕМ ТАБЛЕТКА

Сейчас многие жалуются на болезни ног, в том числе на синдром беспокойных ног. Вот и мне пришлось помучиться. Пока ходишь, все нормально. А как ляжешь спать, вот тогда и начинается… Не знаешь, куда ноги положить. Конечно, мучает бессонница. Ночь подходит к концу, а уснуть не можешь.

Как-то встала я, взяла первую попавшуюся бутылку с настойкой и потерла ноги. Укутала их пледом и – не поверите – отключилась. А настойка была из золотого уса. Еще 3 дня на ночь натирала ею ноги. Слава Богу, уже больше 6 месяцев не вспоминаю о такой проблеме.

Мне кажется, лучше натирать ноги, чем пить таблетки, как советуют некоторые. Всем крепкого здоровья и благополучия!

Адрес: Малыгиной Вере Васильевне, 420110, г. Казань, пр. Победы, д. 70, кв. 78

ГОРОХОВАЯ МУКА ОТ ФУРУНКУЛОВ

В лечении гнойничковых заболеваний кожи (фурункулов) мне здорово помогли припарки из гороховой муки. Рецепт приготовления муки и ее применения когда-то нашел в «Лечебных письмах». Весь секрет заключался в том, то припарка из гороховой муки способствует быстрому созреванию и размягчению фурункулов. Готовить все просто.

Сухие семена гороха очистить от наружной оболочки, тщательно измельчить и перед использованием залить таким же количеством крутого кипятка. На этой стадии я добавляю 2 ч. л. яблочного (домашнего) уксуса. В горячем виде, слегка охладив, чтобы не обжечься, смесь нанести на больное место, которое затем накрыть вощеной бумагой, ватой и завязать бинтом. Оставить на 4-5 часов.

Для полного излечения от фурункулов мне потребовалось 4 дня.

Адрес: Каретникову Виктору Герасимовичу, 460024, г. Оренбург, ул. Чкалова, д. 2, кв. 157

РЕЦЕПТЫ ДОБРЫХ ЛЮДЕЙ

Посылаю рецепты, которые мне прислали (а я – вам). Может, кому помогут.

- **От болей в спине.** Большинство мазей не помогает избавиться от боли. Надо растворить 2-3 таблетки фурацилина в 1/4 стакана воды, добавить 1 ч. л. меда, размешать и обмакнуть в этот раствор горчичник. Прикладывать 1-2 горчичника к пояснице. Терпеть, сколько сможете. Затем снять, кожу не обтирать, приложить пленку, завязать поясницу теплым шарфом и лечь спать (можно и ходить с повязкой). Боль проходит. А если нет, то повторить.
- **Избавиться от пигментных пятен на лице** помогает касторка. Надо каждый вечер в течение месяца втирать небольшое количество касторового масла в кожу – и все! А в смеси со скипидаром касторкой растирают грудь при бронхите (2 ст. л. касторки на 1 л скипидара). Также маслом смазывают ссадины, любые порезы. Если ежедневно втирать касторку в бородавки, они сойдут.
- **Если не хватает сил.** Взять по 0,5 кг меда, изюма без косточек (промытого и просушенного) и сложить все в стеклянную посуду. Залить 0,5 л водки, перемешать и настаивать, встряхивая, неделю при комнатной температуре. Пить по 1 ст. л. за 15-20 минут до еды. Настойка помогает вернуть силы, дает бодрость.

Адрес: Кирьяковой Римме Васильевне, 170024, г. Тверь, ул. Бобкова, д. 37, кв. 20

ВАШИ КОЛЕНОЧКИ ОЖИВУТ

Поделюсь рецептом, переданным мне пожилой женщиной, которая прожила нелегкую жизнь. Рецепт для суставов. Результат будет хороший!

1,5 кг свиного жира перетопить и процедить. Получится примерно 1 л. Взять корни сабельника, лопуха, одуванчика, девясила и окопника, добавить сосновые почки (всего по 50 г). Корни помельче истолочь и залить растопленным жиром. Поставить маленькую кастрюлю в большую с водой, накрыть и томить смесь 2 часа на тихом огне. Потом процедить – и лекарство для суставов готово! Каждый вечер втирайте в суставы побольше средства. Ну хоть по 1 ч. л. Сверху – специальную бумагу (есть в аптеке).

Бумага и корни – это единственное, что я покупаю в аптеке. Бумагой можно пользоваться раз 7-10. Вы почувствуете облегчение уже на 3-й день. Коленочки оживут, боль уйдет. Я так делала сначала каждый день, а потом стала через день. Всю зиму питаю суставчики волшебной мазью. Зимой времени много, а за суставами надо следить. Ванночки для ступней делаю с морской солью. Сейчас ее продают в магазинах.

Адрес: Ивановой Н., 346500, г. Ростов-на-Дону, ул. Садовая, д. 35

Цитата

Прекращение деятельности всегда приводит за собой вялость, а за вялостью идет дряхлость.

Апулей





СЕРДЦУ МИЛЫ АНЮТИНЫ ГЛАЗКИ

В норме частота сердечных сокращений у взрослого человека – 60-70 ударов в минуту. Но этот ритм может меняться при физической или эмоциональной нагрузке. Если затем частота пульса возвращается к норме, то нет повода для переживаний.

Но бывают серьезные сбои. Замедление сердечного ритма, при котором частота сердечных сокращений становится менее шестидесяти ударов в минуту, называется брадикардией.

Такой ритм опасен тем, что слабый уровень кровообращения негативно сказывается на работе всего организма – появляются боли в сердце, повышенная утомляемость, головокружение и даже потеря сознания.

В мире природы есть достаточное количество зеленых помощников. Их так много, что всех поименно не назовешь. Поэтому упомяну лишь фиалку трехцветную, или анютины глазки, чьими услугами не раз приходилось воспользоваться. С помощью фиалки, которую традиционно применяют при простуде и кашле, можно обуздать брадикардию и выровнять сердечный ритм.

Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. (без верха) травы фиалки трехцветной, настоять 2 часа. Пить настой по 50 мл 2-3 раза в день.

Авиниян А.С., г. Беженск

МАЗЬ ОТ ЖИРОВИКОВ

У сестры на спине образовалось 2 жировика. Врачи предлагали радикальные методы – избавиться от них хирургическим путем. Но сестра не согласилась. Она решила подумать. И тут случайно узнала от одной сотрудницы на работе, что некоторые травы «растворяют» жировики. Но женщина сразу предупредила Лену, что лечение длительное и потребует изрядной настойчивости.

Замечательное средство – жеруха лекарственная. В народе это растение называют водяной кресс, т.к. оно любит сырость – растет на болотах или по берегам ручейков.

Тщательно перемешать до получения однородной массы 2 ст. л. свежего сока или 4 ст. л. сушеной травы жерухи и 50 г сливочного масла, наносить мазь на больное место 1-2 раза в день.

Также для наружного использования подходит мазь болиголова на оливковом масле.

Для приготовления мази возьмите 2 ст. л. измельченной травы болиголова пятнистого или смесь травы (1 ст. л.) и семян (1 ч. л.) растения. Это сырье поместите в банку и влейте в нее 500 мл оливкового масла. Настаивайте 21 день в темном месте при комнатной температуре, периодически помешивайте.

Через 3 недели масло болиголова готово – процедите его через несколько слоев марли. Хранить масло можно при комнатной температуре – оно не портится. Легкими массажными движениями втирайте мазь болиголова в область жировиков 1 раз в день. Только обязательно мойте руки после процедуры – болиголов ядовит!

Авренюк К.И., г. Ейск

РАСТВОРЯЕМ КАМНИ В ПОЧКАХ

Иногда друзья обращаются ко мне с вопросом: «Какие травы лучше использовать, чтобы избавиться от камней в почках?»

И мне приходится задавать встречный вопрос: «А какие у вас камни?» Ведь камни в почках образуются самые разные – фосфатные, оксалатные, уратные, карбонатные. И борьба с каждым из видов камней требует определенной тактики, понимания причин их возникновения.

Например, фосфатные камни образуются в щелочной моче от переизбытка солей фосфорнокислого кальция.

У камней такого типа есть неприятная особенность: они быстро разрастаются. Не дать им возможности увеличиваться могут такие травки, как зверобой, золототысячник, петрушка и валериана.

Легко дробят фосфатные камни известные всем толокнянка и брусника. Способствует разрыхлению фосфатных камней и корень марены красильной.

Для приготовления отвара вам надо 1 ч. л. измельченной сухой травы марены красильной залить 250 мл кипятка, кипятить на малом огне 3 минуты, настаивать в тепле 30 минут, принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Не стоит забывать и о том, что каждый организм индивидуален, на одну и ту же процедуру два разных человека с мочекаменной болезнью реагируют по-разному. Поэтому до начала лечения травами обязательно проконсультируйтесь с урологом!

Василюк Сергей Иванович
г. Новороссийск

ПЕРЕЛОМ ЦЕНОЮ В ЖИЗНЬ

Вот и стало скользко на улицах. Сидеть дома и пережидать непогоду, ждать, пока посыплют песком дорожки, не у всех получается. Вот и вынуждены наши бабушки и дедушки каждый день совершать подвиги – выходить на улицу, чтобы забрать своих внуков из школы, сделать необходимые покупки в магазинах. Да сколько еще причин, чтобы не жалеть себя и идти по этой скользкой тропинке.

К сожалению, существуют такие опасные переломы, которые уносят жизни наших любимых стариков. И самый страшный из них – это перелом шейки бедра. Неумолимая статистика показывает, что смертность от данного перелома в течение года превышает 35%. Оставшиеся 75% людей остаются инвалидами и нуждаются в ежедневном уходе. Поэтому известие о переломе шейки бедра чаще всего воспринимается как приговор себе, своим детям и внукам, вынужденным ухаживать за лежачим больным.



Казалось бы, почему человек падает всем телом, а страдает больше всего шейка бедренной кости? Во-первых, это связано с механизмом самой травмы. Когда человек падает, он автоматически опирается на локтевой или тазобедренный сустав. Если вы падаете на бок (а так обычно и бывает), крайней точкой падения будет большой вертел бедренной кости, за которым сразу же идет шейка бедренной кости. Это очень сложный, прочный и в то же время нежный аппарат, поэтому его легко повредить.

Операции по протезированию тазобедренного сустава чаще всего невозможны по медицинским показаниям. Пожилой человек чаще всего их просто не выдерживает. Поэтому, если вы или близкий человек попали в такую ситуацию, выполняйте следующие правила. Как только проходят острые боли, примерно через 7 суток после травмы, плюс-минус 2-3 дня, больного человека постоянно надо сажать, переворачивать на бок, пытаться ставить его на костыли или ходунки, чтобы он передвигался, сидел с ограниченной нагрузкой. Тогда формируется так называемый неосустав, т.е. ложный сустав, который в какой-то степени компенсирует сломанный.

Ускорению срастания переломов способствует принятие «Остеомеда» – мирового открытия в борьбе с переломами, остеопорозом и артритами. «Остеомед» номинирован экспертами РОСПАТЕНТА на номинацию «100 лучших изобретений России». За короткое время «Остеомед» уже дважды был отмечен высокими наградами. На конкурсе «Золотой Меркурий» в номинации «Лучшее малое предприятие в инновационной деятельности» победу одержало предприятие ООО «ПАРАФАРМ», производящее препарат «Остеомед». На всероссийском форуме «Бизнес-Успех-2012» в номинации «Лучший инновационный проект» победителем также стал «Остеомед».

Как показала практика применения «Остеомеда», сращение переломов идет значительно быстрее. При переломах средний срок иммобилизации 4 недели, при применении же «Остеомеда» человек выходит с больничного минимум на 2 недели раньше.

Но главная заслуга «Остеомеда» в том, что введение его в практику постоянного приема **позволяет избежать переломов, артритов и артрозов**. Суть мирового открытия препарата «Остеомед» в том, что при его приеме в первую очередь заполняются полостные образования в костной ткани. Именно по полостям идут переломы. Многие препараты насыщают организм кальцием, и этот кальций бьет по организму: кальцифицирует сосуды – повышается вероятность инсультов и инфарктов; кальцифицирует почки – камнеобразование; кальцифицирует молочные железы – онкология. Данной серьезной проблеме были посвящены материалы 2-го международного форума по остеопорозу 23-25 сентября 2012 г. в г. Санкт-Петербурге.

При приеме же «Остеомеда» удалось избежать данных недостатков и добиться отложения кальция именно в полостях. Это удалось за счет включения в состав «Остеомеда» трутневого расплода, который помогает остеобластам строить клетки кости более активно.

Мы не можем отговорить наших бабушек и дедушек от помощи нам. Они это делают, потому что любят нас. Поэтому позаботиться о них – наша задача. И пусть в этой маленькой войне со смертью мы будем победителями!



СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГОРОДА

8-800-200-58-98 горячая линия

СГР № RU.77.99.11.003.Е.004629.12.10 от 30.12.2010 г.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



ПОЮЩАЯ АПТЕКА

Наверное, мало найдется людей, которым бы не нравилось щебетание птиц. Но трели пернатых, помимо удовольствия для души, могут, оказывается, приносить пользу и для тела.

Чем же таким особенным отличаются птичьи голоса? Если у человека за образование голоса отвечают голосовые связки и источник звука только один (в верхней части гортани), то у пернатых гораздо более сложный голосовой аппарат, который часто занимает две трети их тела. Разные звуки образуются одновременно в четырех местах, причем независимо друг от друга. Получается, что каждая птица, условно говоря, представляет собой мини-оркестр, с помощью которого пернатое чудо природы и исполняет свои виртуальные музыкальные произведения.

Каким же образом происходит излечение? Когда наш слуховой аппарат воспринимает пение птиц, то эти звуки вызывают повышенную активность слуховой зоны коры головного мозга, что в свою очередь благотворно влияет на работу самого мозга, а от него уже зависит деятельность всего нашего организма. Благодаря этой синхронизации все органы начинают работать более активно, слаженно и гармонично.

КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ

Лучше это делать ежедневно. Если у вас упадок сил и вам не хватает энергии, проходите курс орнитотерапии с утра. Если же, напротив, в первой половине дня вы бодры и активны, а к вечеру сдуваетесь, как воздушный шарик, лучше лечиться во второй половине дня – предпочтительно перед сном. Методики лечения птичьим пением заметно различаются в зависимости от того, где вы будете оздоровляться – дома или на улице.

Для лечения подойдет лес, парк или сквер, где оживленно поют птицы и при этом нет большого количества людей, не слышно гула города. Лечебный сеанс лучше проводить сидя. Поэтому в лес возьмите с собой раскладной стул. Сядьте, расслабьтесь, закройте глаза и под пение птиц представьте себе что-то приятное: как вы гуляете босиком по пляжу или встречаете приятного человека, воплощаете в жизнь свою мечту. И не ограничивайте себя



в своих фантазиях. То есть позитивный настрой обязателен. Длительность сеанса должна быть не менее 10-15 минут.

Перед походом в зеленую зону научитесь узнавать пение разных птиц, слушая аудиозаписи (сейчас выпускают специальные диски для релаксации – с птичьими голосами). На прогулке выделите из разноголосья мелодию нужного «доктора», настройтесь на эту звуковую волну, мысленно отключив весь остальной звуковой фон. Исцеляет даже обычное наблюдение за птицами. Например, кормление лебедей и уток на пруду всего за 20 минут нормализует давление и избавляет от головокружения людей с астеническим синдромом и вегетососудистой дистонией.

ДОМА

Добейтесь, чтобы пернатый «эскулап» (если, конечно, это не попугай-неразлучник со своими пронзительными воплями) пел как можно чаще. Сделать это можно с помощью разных звуковых стимуляторов – записей классической музыки или трелей сородичей. Кстати, даже на журчание воды, льющейся из крана, пернатый любимец отреагирует песней.

КАКИЕ ПТИЦЫ ПОМОГУТ

Если вы хотите излечить какой-то конкретный недуг, то орнитотерапевты рекомендуют слушать пение определенных птиц, живущих на воле.

- **Соловей:** депрессия, головная боль, слабость и хроническая усталость.
- **Черный дрозд:** болезни сердца, хроническая гипертония, тахикардия.
- **Чиж:** раздражительность, вялость, боли в суставах.
- **Зарянка (малиновка):** мигрень, спазмы и боли в печени и желудке, болевые синдромы при предменструальном синдроме и неприятные ощущения при климаксе.
- **Воробей:** тревожность, слабость после стресса.
- **Жаворонок:** высокое кровяное давление, бронхиты, трахеиты.
- **Кенар:** сильные головные боли, высокое кровяное давление, депрессии, боли в желудке и кишечнике.
- **Щегол:** боли различного происхождения.
- **Волнистый попугай:** мышечная слабость.

Особенно хорошо орнитотерапия помогает в лечении болезней у детей. Слушая птичье пение, легковозбудимые, активные малыши становятся спокойнее, быстрее засыпают. А то, что такие концерты развивают музыкальный слух, – вообще неоспоримый факт.

Адрес: Тягаевой Людмиле Александровне, 248017, г. Калуга, бульвар Моторостроителей, д. 3, кв. 144

МЕДИТАЦИЯ – ПРОТИВ КАМНЕЙ В ПОЧКАХ

Кацудзо Ниши в книге «Система естественного омоложения» пишет: «Насколько счастливее были бы люди, если бы они освоили искусство медитации. Освойте искусство медитации – и в вашем теле не останется места пагубным энергиям».

Я искренне поверила в глубокий смысл этих слов и освоила это искусство, чтобы выгнать коралловидные камни из правой почки. Четыре года я мучилась от болей в правом боку – и решила вылечиться, так как я очень люблю петь, писать стихи, танцевать. Да и сама-то жизнь со всеми ее прелестями, мне кажется, открывается в пенсионном возрасте! Свободного времени много, дети выросли, и сам Бог велит заняться собой, так как живем мы в очень интересное и трудное время, время больших перемен, которое требует людей сильных, мужественных, умеющих противостоять стрессам, строить свою жизнь и ковать свое счастье. Ведь человек рожден для счастья, как птица для полета! А без здоровья счастья нет.

В арбузный сезон я ела много арбузов с черным хлебом и часто парилась, глубоко пропотевая, в собственной финской бане. Затем шла медитация



под запись соответствующей музыки на кассете. Я беседовала со своей больной почкой, просила ее выбросить все ненужное. В основу были положены целительные настрои Сытина, изложенные в книге «Мысли, творящие женское счастье». Мне за 70, но разве это старость? Ее надо отодвигать и радоваться каждому дню жизни.

В результате моих экспериментов (баня плюс медитация по 30 минут 2-3 раза в день) в почке образовался свищ, через который почка начала выбрасывать камни. Всего их вышло четыре, боли и выделения прекратились. Врачи все время настаивали на операции, но мне было некогда подвергать свой организм такому длительному бездействию, да и ухаживать за мной некому. Живу одна, похоронила мужа, у дочери свои сложные проблемы. Так жажда жизни победила.

Я храню эти камешки – они ершистые и через мочеточник выйти не могли. Может быть, кому-то и пригодится мой опыт. Кстати, я педагог с 40-летним стажем.

Рада буду, если ко мне приедет погостить женщина, которая тоже одинока и ведет здоровый образ жизни. Вместе будем делать зарядку и медитировать. В деревне у нас хорошо, места у меня много.

Адрес: Каревой Валентине Федоровне, Большеглушицкий район, с. Малая Глушица, ул. Гагарина, д. 12, кв. 3, т. 8-937-176-55-10

СЕКРЕТ ЛУЧШЕЙ БАНИ

Травы – неоценимое сокровище от Господа Бога, дарованное нам для удовлетворения многих жизненно важных потребностей.

С раннего детства я увлекаюсь сбором лекарственных трав, грибов, ягод, и вот уже многие годы это стало для меня настоящей потребностью. С большим удовольствием завариваю душистый чай перед походом в баню или на работу. Обычно в чайнике я завариваю 5-6 видов трав, но иногда и экспериментирую, добавляя в традиционные для себя сборы те или иные виды лечебных растений, не употреблявшиеся мною ранее. Также всегда делаю так называемые банные сборы, состоящие из луговых или лесных растений. Такие сборы в банном тазу я заливаю горячей водой и маленькими порциями брызгаю на каменку. Эффект иной раз бывает просто поразительным, особенно при очистке печени, кишечника, желчного пузыря. В результате этих процедур повышается жизненный тонус, улучшаются сон, аппетит, кровоснабжение всех органов.

Баня вкупе с лечебными растениями для меня и моих близких – это важная часть нашего здорового образа жизни. Согласитесь, как приятно вдыхать чудесный аромат мяты или душицы, сидя на полке с распаренным березовым веником! А затем, выйдя из парилки, выпить стакан душистого чая с медом!

Газету «ЛП» читаю регулярно, почерпнул из нее для себя много важного. И я в свою очередь могу дать некоторые советы, как лечить больные суставы с помощью березовых веников и вообще банных процедур.

Знаю, что во многих городах России, а особенно в Москве, имеются социальные приюты для пожилых людей, детей-сирот, лиц без определенного места жительства, где им неплохо было бы попить чайку с душистыми травами, и мне хотелось бы оказать безвозмездную шефскую помощь по доставке в эти приюты лечебных травяных сборов.

И в заключение хочу дать рецепт банного тюбажа, который и желчеотделение улучшает, и аппетит возбуждает.

В банном тазу (на 8-10 л) заварить в горячей воде небольшие пучки полыни горькой и ромашки аптечной. Через 20-30 минут этим травяным настоем понемногу ковшичком поддавать на раскаленную каменку и вдыхать душистый аромат. Через некоторое время может появиться чувство горечи во рту (это очень хорошо). После 15-минутного вдыхания лучше всего выпить половину стакана натурального яблочного или виноградного сока, а затем слегка попарить березовым веником грудную клетку. Эту банную процедуру проделайте 3-4 раза во время одной банной вечеринки.

Желаю всем удачи и отменного здоровья.

Адрес: Садовникову Юрию Алексеевичу, 450570, Башкортостан, Уфимский район, с. Жуково, ул. Молодежная, д. 6, кв. 2, т. 8-987-609-26-49



ПО ВАШИМ ПИСЬМАМ

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



ХЕЛИКОБАКТЕР: ОТ ГАСТРИТА ДО РАКА

В 50 лет у меня хронический колит, гастрит, дуоденобульбарный рефлюкс. Еще несмыкание привратника. Почему он открылся? Говорят, что при таких болезнях в желудке присутствует хеликобактер пилори, а эта бактерия вызывает рак. Как уберечься?

Адрес: Трофименко Надежде Ивановне, 309532, Белгородская обл., Старо-Оскольский р-н, с. Монаково, ул. Южная, д. 9

Хеликобактер пилори открыта давно, еще в конце XIX века. И в XX веке на эту бактерию обращали пристальное внимание ученые всего мира. Каждый выдвигал свою теорию ее воздействия на организм. В итоге была доказана роль хеликобактер в развитии гастритов, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. В 2005 году австралийские ученые Уоррен и Маршалл были удостоены Нобелевской премии за это открытие. Сейчас известно 8 видов хеликобактер. Также известно, что она попадает в желудок со слюной, загрязненной пищей, при поцелуях.

Как действует опасная бактерия? Она проникает под слизистую оболочку желудка и прикрепляется к верхнему слою клеток (эпителию). Бактерия их повреждает, и процесс образования слизи нарушается. Хеликобактер достаточно быстро размножается и заселяет всю слизистую оболочку желудка. Нарушается кислотно-щелочной баланс, идет воспаление (гастрит), которое постепенно усиливается.

Бактерия выделяет токсичные вещества. Они повреждают клетки слизистой оболочки и могут привести к развитию эрозии, язвы. Но иногда хеликобактер не выделяет таких веществ, и язва не образуется. Процесс останавливается на стадии хронического гастрита. Если у человека сильный иммунитет, он может быть просто носителем хеликобактериальной инфекции. Тогда бактерии долго живут на слизистой оболочке желудка, а жалоб не возникает. Но при исследовании слизистой признаки хронического гастрита все-таки находят.

Острый гастрит из-за хеликобактер пилори выявляют достаточно редко. Напомню его основные симптомы: боли в области желудка, тошнота, рвота. Чаще диагноз ставят тогда, когда все это уже проходит и болезнь становится хронической. Такой гастрит постепенно переходит в хронический атрофический. Причем воспаление уменьшается, но атрофия распространяется на всю слизистую оболочку желудка или двенадцатиперстной кишки. То есть в органах возникают необратимые повреждения, гибнут их клетки. Ставят диагноз гастродуоденит.

Итак, заболевания желудка, кишечника идут с участием хеликобактер, но проявления зависят от иммунитета.

Всемирная организация здравоохранения определяет хеликобактер как канцероген первой группы. То есть доказано, что с этой бактерией связано возникновение опухолей желудка и двенадцатиперстной кишки. Сначала человек не теряет аппетит – вот одна из причин, по которой он не обращается к врачу. Чаще, наоборот, аппетит бывает зверский: «Если не поем, то разболится желудок». Потом – жжение за грудиной, отрыжка, склонность к запорам. Постепенно хеликобактер захватывает все большее пространство. Снижается аппетит, появляются тошнота, сухость во рту, иногда металлический привкус. Отрыжка учащается. Беспокоят тяжесть в желудке после еды, вздутие живота и урчание. Запоры сменяются диареей (нередко – сразу после еды), усиленным выделением газов. Также появляются густой налет на языке, трещины в уголках рта. Больной теряет вес. И чаще всего такое происходит из-за сбоя в иммунитете после стресса.

Уважаемая Надежда Ивановна, пройти обследование на инфицирование хеликобактер пилори нужно. Особенно если у вас есть хоть какие-то подозрения. Например, когда возникают непонятные боли в животе. Или если бактерию уже обнаружили у кого-то из членов семьи.

Есть анализ крови на наличие антител к хеликобактер. Но результат может быть ошибочным, если заражение произошло недавно или если человек только что лечился от хеликобактер. Такие обследования проходили многие люди 20-25 лет в 1980-х годах в Ленинграде, в поликлиниках по месту жительства. Была такая государственная программа (сама участвовала). Но наиболее точные данные дает ФГДС (фиброэзофагогастродуоденоскопия) с захватом кусочка ткани. Есть еще дыхательный тест и ПЦР (полимеразная цепная реакция), когда берут анализы кала, слюны, зубного налета.

Диагностикой и лечением занимается врач-гастроэнтеролог. Если находят хеликобактер, но воспалений желудочно-кишечного тракта нет, то лечение могут и не назначить (иммунная система часто справляется сама). А если назначат, то по одной из схем. Существует несколько антибиотиков, а также антисекреторные, вяжущие средства. Контроль – через 2-6 недель после курса лечения. Причем применяется как минимум 2 метода диагностики, а лучше ФГДС.

Вы спрашиваете, почему открылся привратник. Скорее всего, сказывается работа бактерии и слабость мышц. Кроме назначенного врачом лечения советую вам включить в рацион чеснок, черемшу. Укрепляет сфинктеры микроэлемент германий. Очень важен сильный иммунитет. Избегайте стрессов, думайте о хорошем – и будете меньше болеть.

ЧТО ТАКОЕ ДЕМОДЕКОЗ?

Очень интересно узнать, что такое демодекоз, о его симптомах и лечении. Это заболевание стало распространенным, а эффективного лечения нет даже у дерматологов.

Адрес: Фоминченко Ирине, 84205, Украина, Донецкая обл., г. Дружковка, д/в

Демодекоз – кожное заболевание, вызываемое микроскопическим



клещом демодексом. По разным источникам, от 70 до 100% населения Земли являются носителями этого клеща, однако болеют не все. В последнее время демодекоз не рассматривается как самостоятельное заболевание.

Подкожные клещи обитают в волосяных фолликулах, в области бровей и ресниц. Также их обнаруживают у взрослых в сальных железах кожи лица, и чаще всего при себорее, а также при диагнозах акне, розацеа. Клещи могут долго жить и вне организма человека. Передаются они контактно, если слабеет иммунитет. Не исключено заражение от животных. Весной и летом их обнаруживают чаще. Причем при других упомянутых кожных заболеваниях их больше, чем на здоровой коже. Они усиливают воспаление, переносят болезнетворные микроорганизмы в более глубокие слои кожи. И часто такое происходит после длительного применения гормональных мазей, которые назначают при некоторых кожных болезнях.

Почему развивается демодекоз, точно не известно. Но о некоторых причинах можно судить довольно уверенно. Женщины страдают от него примерно в 2 раза чаще, чем мужчины. И, как правило, красавицы с нежной белой кожей. В чем причина? Пусковым фактором могут стать нарушения в работе эндокринной и пищеварительной систем, стрессы, снижение иммунитета. Но иногда – и применение вполне доброкачественной дорогой косметики с гормональными или иными биологическими добавками. Также клещи активизируются при злоупотреблении черным кофе, алкоголем, острыми приправами. Сказываются и длительное сидение за компьютером, чрезмерное увлечение баней или загаром. Еще у молодежи есть дурная привычка выдавливать прыщи. Это приводит к нарушениям в тканях кожи и еще больше усиливает воспаление. А значит, падает иммунитет кожи.

Чтобы выявить демодекоз, под микроскопом исследуют соскоб с кожи лица или сальные выделения в области носощечных складок, ресниц. Лечение должно быть комплексным. С одной стороны, необходимо восстановить защитные силы кожи. С другой – подавить активность клеща. Устаревшие методы лечения препаратами метронидазола не приводят к желаемому результату. Обработка лица раствором тиосульфата натрия и соляной кислоты тоже не слишком эффективна. Сейчас в аптеках есть кремы, которые вызывают ускорение воспалительного процесса. В итоге клещи погибают, кожа очищается и восстанавливается. Изменяется химический состав кожного сала, нормализуется работа пор, а также уменьшается риск повторного заражения. И вреда для организма нет. Только вот лечение очень длительное, от 6 месяцев до 1-2 лет.

ЛЮЦЕРНА ДЛЯ СОСУДОВ И НЕ ТОЛЬКО

Болею атеросклерозом, гипертонией (два раза была в больнице из-за кризов). У меня ишемическая болезнь сердца. Читала в нашей газете, что люцерна – прекрасное целебное растение. Но как ее использовать при моих заболеваниях, не знаю.

Адрес: Серафиме Васильевне, г. Москва, Кленовый бульвар, д. 10, корп. 2, кв. 233

Уважаемая Серафима Васильевна, во всем мире люцерна – очень ценная и распространенная кормовая культура. Но она полезна и людям. Теперь ее можно приобрести даже в таблетках. А в народной медицине из люцерны готовят настои и отвары, настойки, сиропы и присыпки.

Растение это из семейства бобовых. Сейчас его используют и в кулинарии – добавляют в салаты, супы. Иногда делают и десерты. Ведь люцерна богата белками, углеводами, микроэлементами. Есть витамины C, D, E, K, группы B и другие. Есть и ценные кислоты, дубильные и гормоноподобные вещества, эфирные масла – всего не перечислить. При таком удивительном составе это отличное общеукрепляющее средство. Кроме того, люцерна еще и мочегонная, и сахаропонижающая. Также она избавляет от токсинов. Исследования, проведенные в Национальном институте рака (США), показали, что люцерна способствует нейтрализации канцерогенов в пищеварительном тракте. В результате они обволакиваются и выводятся наружу.

Растение улучшает обмен веществ и пищеварение, повышает гемоглобин и укрепляет иммунитет. Кроме того, регулирует работу эндокринных систем: щитовидки, гипофиза, яичников, поджелудочной железы. Люцерна содержит фитоэстрогены, поэтому нормализует менструальный цикл и помогает в период менопаузы. И, что особенно важно для вас, Серафима Васильевна, при длительном и регулярном применении люцерна действительно улучшает состояние при склерозе сосудов, ишемии сердца. Она снижает уровень плохого холестерина в крови и артериальное давление, препятствует ломкости сосудов. Самое главное – успокоиться, и люцерна постепенно начнет вам помогать.

При атеросклерозе рекомендую такой отвар: *2 ст. л. люцерны на 0,5 л воды. Прокипятить 5 минут на малом огне, настоять 1 час. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день. Помогает и при артрите, ревматизме. Улучшает минеральный обмен.*

Можно приготовить и настой: *3-4 ст. л. сухой травы залить на ночь 0,5 л кипяченой воды. Утром процедить и пить по 1/2 стакана настоя комнатной температуры между приемами еды. Действует как общеукрепляющее, витаминное и мочегонное средство.*

Настойка: *50 г травы на 0,5 л водки. Выдержать 2 недели в темном месте, ежедневно встряхивая, затем процедить. Пить по 10-15 капель с 1 ст. л. воды за 30 минут до еды 3-4 раза в день.*

Есть противопоказания. В люцерне содержатся очень активные вещества, поэтому ее лучше не принимать во время беременности, при аллергии, аутоиммунных заболеваниях.

Давно ходите от врача к врачу, а улучшений так и нет? Не знаете, как облегчить страдания близких? Напишите в «Лечебные письма»! Наш специалист подскажет вам, как найти причину болезни и с чего начать путь к здоровью.



О ЧЕМ РАССКАЖУТ НАШИ ГЛАЗА

Точная диагностика помогает выявить заболевание на ранней стадии. В этом – залог успешного лечения. И сегодня наш рассказ – об иридодиагностике.

ХОЧУ ВСЕ ЗНАТЬ

«У моей сестры были боли в области поджелудочной железы. Она делала УЗИ, но ничего плохого обнаружено не было. И только благодаря иридодиагностике врачи смогли выявить панкреатит и назначить нужное лечение. Мне было трудно поверить в то, что, посмотрев человеку в глаза, можно установить причину его плохого самочувствия. И поэтому данный метод меня заинтересовал. Хотелось бы узнать, когда и кем было сделано такое открытие. И почему такое необычное название – „иридодиагностика"?»

Дятлова Елена, г. Енисейск

ОКНО ДУШИ И ТЕЛА

Иридодиагностика является относительно молодой областью медицины, но имеет очень древние корни. Глаза во все времена считали «зеркалом души» и, как это ни покажется странным, «зеркалом тела». Утонув в глазах любимого человека, можно разглядеть знаки не только любви, но и надвигающейся болезни.

Древние ученые это знали хорошо. Они утверждали, что по пятнышкам в глазах можно определить скрытые болезни. И тому подтверждение – папирусы времен фараона Тутанхамона с подробным описанием изменений радужки при разных заболеваниях.

А звучное имя Ирида присоединилось к данному методу диагностики чуть позже. Иридой древние греки называли богиню радуги – это же имя они дали сосудисто-пигментной оболочке глаза, по которой проводилась диагностика.

ВТОРОЕ «РОЖДЕНИЕ»

К сожалению, с V по XVIII век иридодиагностика находилась в тени. И лишь в конце XIX века венгерский врач Игнац Пекцели подарил данному методу вторую жизнь.

Будучи ребенком, маленький Игнац при попытке поймать сову сломал ей ногу. Он забрал птицу домой, лечил ее. И заметил, как в нижнем отделе огромного глаза птицы – на той же стороне, что и поврежденная нога, – появилась яркая темная полоска. По мере выздоровления полоска светлела и постепенно превратилась в белую.

Позже, работая в хирургическом госпитале, Пекцели наблюдал за пациентами – за тем, как при патологии какого-то органа на радужке происходили определенные изменения. Он понял, что любой сигнал, идущий от органа в мозг человека, сначала заходит «отметиться» в радужку (там он имеет свою зону), и только потом отправляется в соответствующий отдел центральной нервной системы. В результате исследований Игнаца Пекцели появилась схема проекционных зон радужки, а метод диагностики стал популярным.

ПОПАДАНИЕ В ДЕСЯТКУ

Степень достоверности иридодиагностики очень высока. При диагностике заболеваний желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, костно-мышечного аппарата она достигает 80% (для сравнения – в ряде случаев ультразвуковых исследований не достигает 40%).

При этом иридодиагностика полностью безвредна и безболезненна, не имеет противопоказаний и не требует предварительной подготовки пациента. И проводится она врачом очень быстро: при помощи специальных приборов делается «фото» вашего глаза, а потом проводится анализ информации – ее осуществляют специальные компьютерные программы.

ЧЕМ РАНЬШЕ – ТЕМ ЛУЧШЕ

Как правило, врачи рекомендуют применять иридодиагностику детям с 5 лет. Но «летопись здоровья» ведется на радужке человека с его рождения. Уже в это время на радужке можно обнаружить знаки слабых органов, наследственной предрасположенности. И это позволяет начать профилактику и лечение возможных заболеваний организма.

САМИ С УСАМИ

Очень часто читатели спрашивают: «Можно ли самому по глазам поставить точный диагноз?» Конечно, существуют специальные таблицы, на которых расписано, за какой именно орган отвечают различные сегменты каждого глаза. Но, тем не менее, вы сможете лишь предположить наличие какого-либо недуга.

Ведь не только появление пигментного пятна или другого знака сигнализирует об изменении в органе, проекция которого находится в данном секторе радужки! Важны их конфигурация, размер. Да и цветовая гамма знаков разнообразна – от белого и желтого до коричневого и черного. И степень цветовой насыщенности указывает на остроту проблемы. Поэтому для получения точной информации вам все-таки понадобится помощь опытного врача-иридодиагноста.

П

Л

Схема проекционных зон радужки

- ***Желтоватая окраска вокруг зрачка*** *свидетельствует о сильной зашлакованности кишечника, печени.*
- ***Белая дуга по краю радужки*** *является признаком повышенного уровня холестерина в крови.*



УЛЫБНИТЕСЬ СЕБЕ И ЛЮДЯМ!

Очень нравятся интересные и своевременные письма в этой рубрике. Решила тоже поделиться секретами долголетия.

Каждый человек хочет быть здоровым, привлекательным и активным до глубокой старости. Не все знают, что такое действительно возможно. Я считаю правильным, что читатели начали обмен полезными советами на тему долголетия. По моему мнению, многое зависит от эмоций.

Все знают, что они мгновенно отражаются на лице. Присмотритесь к лицам окружающих! Если вокруг в основном люди уже зрелые, то очень редко можно увидеть светлые, озаренные улыбками лица. Вот именно поэтому человек старится раньше времени!

Потому что мысли в головке в основном грустные. Веки набрякшие, глаза потуплены, уголки губ тоже опущены… Если еще учесть земную гравитацию, то лицо словно сползает вниз не по дням, а по часам. Стоит ли утруждать себя, чтобы мыслить позитивно? Да, стоит. Ученые уже давно говорят об обратной связи всех процессов в организме. Скажете, что не все зависит от нас? Но ведь и подсознанием можно научиться управлять. Как именно, если, например, вам грустно?

Подойдите к зеркалу и несколько раз улыбнитесь себе. Еще лучше – включите танцевальную музыку да и потанцуйте, а потом снова посмотрите на себя в зеркало. Женщинам советую ежедневно делать и волевую гимнастику для лица, чтобы кожа и мышцы не становились дряблыми. Просто напрягайте мышцы лица, делая разные гримасы. Уже через неделю вы заметите перемены к лучшему.

И вообще, давайте чаще думать о хорошем, любоваться природой,



радоваться жизни! И реже грустить, раздражаться, жалеть о том, что не сбылось. Тогда здоровья только прибавится.

Архипова Анастасия Степановна, г. Архангельск

НЕБЕСНЫЙ ПОКРОВИТЕЛЬ ПЕТЕРБУРГА

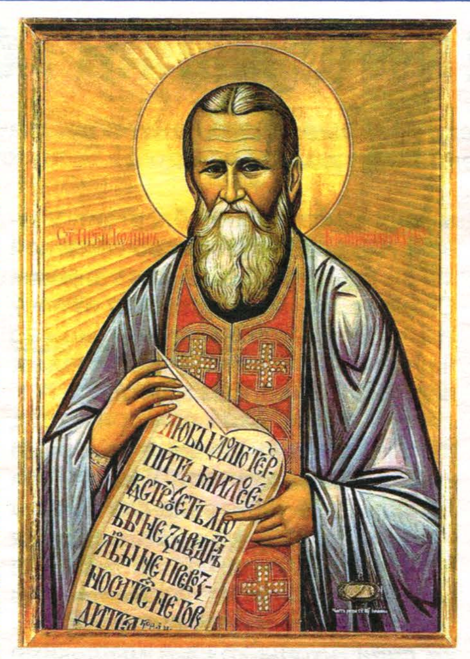
В Санкт-Петербурге есть Свято-Иоанновский монастырь. В народе его называют «монастырем дорогого батюшки Иоанна». Святой Иоанн Кронштадтский не был уроженцем этого города, но он, как и блаженная Ксения Петербургская, считается небесным покровителем Петербурга. Я часто бываю в Иоанновском монастыре. Знаю, что в обители собирают свидетельства исцелений. Историй много. Вот одна из них – про Владимира Васильевича Котова, жителя Подмосковья.

Было это в 1992 году. У Владимира в течение года сильно болела правая рука. Врачи утверждали, что это – артрит правого плеча в тяжелой форме. Они назначали лечение, но толку от него никакого не было. И вскоре рука почти перестала двигаться. А ведь это правая рука! Как работать? Сам Владимир, потеряв надежду на врачей и на излечение, стал усердно молиться Богу. Однажды ему в руки попалась книга о святом праведном Иоанне Кронштадтском. Читая ее, Владимир поразился тем дивным исцелениям, которые совершал Господь по молитвам святого. «Вот бы и мне поехать на Карповку, а батюшка меня бы исцелил…», – подумал он в простоте сердца.

И вскоре его мечте было осуждено осуществиться – Владимир вместе с другом смог приехать в Санкт-Петербург. И произошло это 19 августа – на праздник Преображения Господня.

Владимир вместе со своим другом помолился в Иоанновском монастыре, исповедался, причастился. Также он заказал молебен св. прав. Иоанну Кронштадтскому, купил маслице, освященное у гробницы святого, и сразу же намазал им свою больную руку.

По окончании богослужения друзья, выйдя из монастыря, направились к трамвайной остановке. Владимир левой рукой перекинул сумку через плечо. А когда она при ходьбе начала спадать, то он машинально поправил ее правой рукой (той, которая раньше почти не двигалась), не почувствовав никакой боли. Остановившись как вкопанный, еще не веря самому себе,



он снова и снова поднимал и опускал правую руку. Боли не было, движения – свободные. Рука – совершенно здорова! Как в сказке!

С тех пор Владимир регулярно приезжает в монастырь. На вопрос: «Как рука?» – он отвечает: «Слава Богу, все хорошо. Приехал к батюшке помолиться».

Иванова И.В., г. Санкт-Петербург

МИР ДЕРЖИТСЯ МОЛИТВОЙ

В каждой семье есть свои проблемы, и решить их не так-то просто, тем более если они уже приобретают общественные масштабы.

Я имею в виду проблему табакокурения. В русской православной традиции это считается греховной привычкой. И все знают, что она вредит здоровью. Но… Сколько лет я пыталась разными способами отучить своего мужа от этого зла… Надеялась только на Господа и все время молилась, убеждая себя в том, что самый великий и трудный подвиг – молиться за людей. Нужно терпеть, трудиться, молиться, несмотря ни на что. Ведь мир держится молитвой. Если хотя бы на один час молитва прекратится, то мир перестанет существовать.

И вот однажды, выходя из Елоховского кафедрального собора, я увидела иконную лавку, подошла и стала смотреть за стеклом на иконочки. Увидела икону святого преподобного Амвросия Оптинского и остановила взгляд. А матушка тут же сказала:

– Возьмите, здесь на иконе есть молитва от курения…

Я удивилась, поблагодарила ее и счастливая отправилась домой. А в голове одна только мысль: «Господи, благодарю Тебя, Ты услышал мою просьбу».

Дома я мужу сказала: «Вот твое, вернее наше, спасение, – и протянула ему иконочку, – читай каждое утро с верой эту молитву».

«Преподобне отче Амвросие, Ты, имея дерзновение пред Господом, умоли Великодаровитого Владыку подать мне скорую помощь в борьбе с нечистой страстью. Господи! Молитвами Угодника Твоего, Преподобного Амвросия, очисти мои уста, оцеломудри сердце и насыти его благоуханием Духа Твоего Святого, да отбежит от мене далече злая табачная страсть туда, откуда пришла, во чрево адово».

Через месяц-другой перекуры уже стали реже, а потом и вовсе сошли на нет.

В Москве не во всех храмах есть иконы Амвросия Оптинского. Поэтому мы сначала ездили на подворье Оптиной пустыни в храм Апостолов Петра и Павла в Ясеневе, а потом поехали в Оптину пустынь, где почивают мощи преподобного старца во Введенском соборе. Память прп. Амвросия Оптинского празднуется 23 октября, а к лику святых он причислен в 1988 году.

Великий русский подвижник очень любил икону Божией Матери «Спорительница хлебов», к которой он имеет непосредственное отношение, и заповедал молиться пред нею духовным чадам, насельницам основанной им женской общины в деревне Шамордино Калужской губернии, где он провел последний год своей жизни. Перед смертью преподобного Амвросия (10 октября 1891 г.) духовник спросил его, на кого оставляет он Шамординскую обитель. «Царице Небесной», – без колебаний ответил старец.

Адрес: Ржавской Евгении Андреевне, 117208, г. Москва, ул. Кировоградская, д. 4, к. 2, кв. 85



ДАЛ СЛОВО – ДЕРЖИ!

Хочу рассказать о чудодейственном средстве – об обетах. Их обычно дают Господу в крайнем отчаянии, когда человек доведен обстоятельствами жизни до грани.

Тогда он взывает к Богу и дает обет: «Господи! Только спаси! Только помоги! А я даю Тебе слово, что...» Какой обет дать, каждый решает сам, по своим силам, но выполнять его потом уже следует постоянно, до конца жизни.

Что будет, если пообещаешь Господу и не выполнишь? Я читала в одной из православных книг такой пример. В одной православной семье единственная дочь-подросток была при смерти, врачи от нее отказались и сказали родителям, чтобы готовились у худшему. А каково было девочке? В полном сознании лежать и знать, что вот-вот... Она была в отчаянии и понимала, что, кроме Бога, уже никто не спасет. Сам собой в уме сложился обет: «Господи! Спаси! Обещаю тебе, что... уйду в монастырь!» После этого она пошла на поправку и, к удивлению и радости всех, выздоровела. Об обете, данном Богу, рассказала родителям, которые (оба верующие) поняли всю серьезность ситуации. На семейном совете было решено, что девочка пойдет в монастырь вместе с матерью. Прожили они там несколько лет. И вот сложилось так, что эта девочка (тогда уже взрослая девушка) решила, что обет ею был дан в детстве, а это не считается, и решила вернуться домой. И что же? Ее прошлая болезнь вернулась! И опять она при смерти! Но она, поняв, почему вернулась болезнь, покаялась, и болезнь опять отступила. Такова сила обета.

Я пишу вам об этом, потому что силу эту испытала на себе. Вот как это случилось. Я много лет читала каждый день по одной главе Евангелия и по две главы Деяний апостолов. А потом бросила читать. Меня это угнетало, но все равно чтение откладывала на потом. Однажды утром просыпаюсь и чувствую, что в глаз что-то попало: и больно, и мешает. Я делала все, что делают в таких случаях: моргала в блюдечке с водой, закапывала капли медовые (1 ч. л. меда + 1 ч. л. крещенской воды) – все бесполезно! Сижу в отчаянии, плачу, так как представила себе огромную очередь в поликлинике, все эти врачебные инструменты – ужас! И тут сам собой возник в душе буквально вопль: «Господи! Спаси! Буду читать Деяния апостолов как раньше!» Сразу же почувствовала, что моргать легко – соринка исчезла! Я была так рада, что не сразу осознала, что Господь сотворил чудо, а я невольно дала обет.

Желаю всем читателям газеты мира, покоя, благополучия, здоровья.

Адрес: Бондаревой Надежде Владимировне, 352574, Краснодарский край, пгт. Мостовской, ул. Кутузова, 4

ЧУДО КРЕЩЕНСКОЙ ВОДЫ

Очень часто батюшку из нашего храма спрашивают прихожане: «В какой день лучше брать крещенскую воду, 18 или 19 января?»

Он всегда говорит о том, что нет никакой разницы между водой, освященной в Крещенский сочельник, т.е. 18 января, и освященной в сам праздник Крещения. Оказывается, чин освящения воды совершается в эти дни совершенно одинаково. И вода имеет одну и ту же благодатную силу Божию.

Когда на Крещение в наш храм приходят люди с десятилитровыми флягами, то батюшка улыбается и говорит, что святую воду не стоит брать ведрами. Поясняет: «И небольшого ее количества хватит до нового Крещения. Можно дома в большие емкости налить обычной воды и добавить крещенской – «капля святой воды море освящает». Хранится крещенская вода долго. Помню, когда мы с сыновьями готовились к переезду на новую квартиру, то случайно обнаружили бутылочку с водой, взятой в храме четыре года назад – 19 января 2008 года. Ее вкус и внешний вид ничуть не изменились.

А еще наш батюшка советует перед тем, как принять святую воду, обязательно прочитать молитву. Так больше пользы будет – и телу, и душе!

Аникина А.А. , г. Тверь

Молитва перед принятием святой воды

«Господи Боже мой, да будет дар Твой святый и святая Твоя вода во оставление грехов моих, в просвещение ума моего, в укрепление душевных и телесных сил моих, во здравие души и тела моего, в покорение страстей и немощей моих по беспредельному милосердию Твоему молитвами Пречистыя Твоея Матери и всех святых Твоих. Аминь».

ДЛЯ УСПЕХОВ В УЧЕБЕ

Св. вмц. Татьяна – покровительница всех студентов. Но она помогает и в самых разных жизненных ситуациях.

Например, если у вас не хватает решимости или силы духа что-либо сделать, есть проблемы со здоровьем – молитесь этой святой. Помощь придет скоро! И в учебе святая Татьяна, конечно, помогает. Помню, как в институте я завалила экзамен. Шла на повышенную стипендию, а тут – двойка по одному из предметов. А дополнительные деньги нашей семье были очень нужны. К счастью, преподаватель разрешил пересдачу в ближайшее время.

На переподготовку отводилось всего несколько дней. Но возможности выучить весь материал в полном объеме у меня не было – свекровь, которая должна была в эти дни заняться моими маленькими детьми, прийти не смогла. Она заболела. А муж целыми днями был на работе. Вот я и успела выучить всего два билета – тот, что мне достался в день провала, и еще один.

Когда отправилась на пересдачу, то я, комсомолка и активистка, помолилась святой Татьяне. Прихожу в аудиторию. Беру билет. Оказалось, что это тот самый билет, который достался в первый раз. Естественно, отчеканиваю все без запинки. А сама думаю: «Спроси преподаватель меня еще хоть что-нибудь, „пара“ обеспечена!» Но преподаватель произнес: «Вашу зачетку». И вписал «хорошо».

Придя домой, я первым делом подошла к иконе святой Татьяны и сказала ей спасибо.

Жучковская Любовь, г. Москва

ОСТАВЬТЕ УШИ В ПОКОЕ

У мужа была скверная привычка – часто чистить уши. Наверное, из-за того, что у него часто образовывались серные пробки.

Лор-врач несколько раз предупреждал, что так делать нельзя. Короче говоря, муж однажды повредил барабанную перепонку. Боль была дикая. Вызвали скорую, и его увезли. Заживало ухо около месяца, а потом муж стал плохо им слышать. В последнее время ищет в «Лечебных письмах» рецепты, чтобы улучшить слух. Теперь следит за внуками, чтобы и у них не появилась привычка чистить уши самостоятельно. Такая вот семейная история.

Толмачева Валентина Степановна, г. Тобольск

НЕ ПРОПУСТИТЕ ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ!

Все началось с того, что мои подруги перестали со мной встречаться. Однажды мы разговорились по душам, и выяснилось, что они не хотят больше терпеть мои выходки, постоянную раздражительность.

Впервые я задумалась о том, почему взрываюсь гневом по пустякам. Ведь и сама стала за собой такое замечать, поэтому на подруг даже не обиделась. К тому же я как-то расплылась, и лицо по утрам было отечным. Появилась одышка, ногти и волосы начали ломаться… И много других мелочей, которые выводили меня из себя. Пожаловалась приятельнице, а она посоветовала не откладывая отправиться к врачу и проверить щитовидку. Я так и сделала. Оказалось, что пришла вовремя. Уже начались функциональные нарушения в щитовидной железе из-за нехватки йода. Такое состояние называется гипотиреоз. Повезло, что не затянула с консультацией, иначе бы пришлось пить гормоны. Ограничилась лишь специальным препаратом с йодом, который принимала 3 месяца, да диетой. Старалась включать в рацион побольше продуктов, содержащих йод. Например, морепродуктов, свеклы, морской капусты, фейхоа. Через каждые 3 месяца в течение года сдавала кровь на специальный анализ.

Уже через год все восстановилось. Но самое главное – и характер наконец-то стал сносный, как говорят мои подружки. Даже благодарна им за то, что устроили мне бойкот. Без него и не узнала бы о своих проблемах со щитовидной железой. Пишу вам, чтобы женщины после 40 лет внимательнее относились к себе. Не пропускайте ни одного тревожного сигнала, который подает организм, и будьте здоровы!

Чернобровина Марина Юрьевна, г. Мурманск

КОГДА СОСУДЫ ПОД УДАРОМ

Заметил, что именно в межсезонье, когда меняется климат, начинаю страдать от головных болей, спазмов.

Оказывается, даже наша кровь реагирует на подобные перемены. Она становится гуще.

Всем, кто имеет предрасположенность к сосудистым заболеваниям, стоит подготовиться заранее к смене времен года. Можно ведь обойтись и без потерь для здоровья. Специально ничего особенного делать не придется. Разве что запастись клюквой. Морс из нее прекрасно укрепляет стенки сосудов и защищает от спазмов. А еще смешивайте толченую клюкву с медом и чесноком, ешьте ее в свежем виде. Запомните, что продукты, богатые витамином С, разжижают кровь. С середины ноября до середины декабря устраиваю еще и профилактический курс приема клевера лугового.

Беру 1 ст. л. соцветий, заливаю 0,5 л кипятка, настаиваю 30-40 минут и процеживаю. Выпиваю в течение дня.

И, конечно, не могу не сказать о том, как помогают физическая работа или физкультура на воздухе. Я живу на городской окраине, поэтому имею возможность часто гулять по лесу, делать там гимнастику. Это дает силы и укрепляет нервы, а стало быть, и здоровье в целом.

Шихов Николай Алексеевич, г. Курган

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ НЕТ МЕЛОЧЕЙ

Однажды на работе разболелась голова, и обычное обезболивающее не помогло. Кому-то пришла в голову мысль измерить мне давление. И оказалось, что оно зашкаливает.

Раньше не замечал никаких признаков повышенного давления. Правда, никогда его и не измерял – не было поводов. Пошел к врачу и впервые узнал, что нормальное артериальное давление – 140/90 мм рт. ст. Идея о привычном давлении, при котором человеку хорошо, просто ошибочна и является самообманом. То есть если кто-то говорит, что его «рабочее» давление 160 на 100, ему уже давно пора к врачу. Как и мне.

Короче говоря, мне пришлось контролировать давление каждый день, чтобы понять, что происходит. После всех обследований, анализов выяснилось, что холестерин в крови выше нормы, а сама кровь слишком густая. Как сказал врач, если ничего не предпринимать, это прямая дорога к инсульту. Одно слово «инсульт» заставило меня перейти на здоровый образ жизни.

Во-первых, пересмотрел свое питание. Резко урезал количество соли и вредных продуктов.
Во-вторых, стал принимать по утрам контрастный душ, чтобы тренировать сосуды.
Поскольку на работе я по 8-10 часов провожу за столом, пришлось пересмотреть и режим дня, чтобы включить вечернюю пробежку. Начинал, правда, с ходьбы. А когда справился с одышкой и грузностью, привык бегать.

Вообще, когда почувствовал, что снова начинаю управлять своим телом, да к тому же похудел, сразу захотелось идти дальше в сторону здорового образа жизни. Само собой получилось, что бросил курить. Одним словом, когда через полгода снова оказался у врача, давление было 120/80, а холестерин меньше 6,0 ммоль/л. Для 54-летнего мужчины просто замечательно! Да и по субъективным ощущениям, как я думаю, инсульт мне пока не грозит.

Никодимов Сергей Иванович, г. Москва



Базилик – «умное» растение



Его название произошло от греческого слова «король». Этот король пряностей у индусов издавна считался священным растением. И наши предки знали, что базилик обладает огромной целебной силой. Его и сегодня используют не только в кулинарии, но и для избавления от многих недугов.

НИКАКАЯ ПРОСТУДА НЕ УСТОИТ

Базилик бывает очень кстати при лечении респираторных заболеваний, включая бронхит (хронический и острый).

Он полезен даже при астме, так как уменьшает воспаление и облегчает дыхание.

Еще базилик уничтожает почти всех вредных бактерий во рту. А кроме того, он помогает сдерживать развитие рака в полости рта и является хорошим стимулятором иммунной системы. Я им пользуюсь много лет.

- **Когда воспаляется горло**, 4 ч. л. сушеных листьев заливаю 250 мл кипящей воды и кипячу около 20 минут. Затем остужаю, процеживаю и полощу горло теплым отваром 2-3 раза в день.
- **От насморка** всегда спасаюсь порошком из сушеного базилика. Я его просто нюхаю, и он снимает отек слизистой носа без вредных капель. Нос начинает дышать!
- **При воспалении век, конъюнктивите** 2 ст. л. сухих листьев базилика заливаю 1/2 л кипящей воды, затем остужаю и процеживаю. Принимаю внутрь до еды 2-3 раза в день по половине стакана и делаю примочки на глаза.

А еще пью чай с базиликом, чтобы поднять настроение. Верное средство! Только нельзя им увлекаться. Ведь у базилика имеются противопоказания. Его лучше не использовать при тромбофлебите, тромбозе, инфаркте миокарда, ишемической болезни сердца, инсульте. Также он не рекомендуется при беременности, эпилепсии, гипертонии, сахарном диабете, арахноидите, постгриппозном энцефалите и других воспалениях головного мозга.

Архипова Валентина Юрьевна, г. Волгоград

КОГДА В ЖИВОТЕ ВСЕ ПЛОХО...

Помнится, в студенческие годы, когда питание было скудным и однообразным, меня частенько подташнивало. Было несварение от пресной пищи. А порой аппетит пропадал практически до каникул.

На каникулах можно было съездить к родителям и отъесться домашними блюдами. Тогда меня очень выручала и бабушка. Она всегда давала с собой льняной мешочек с высушенной травой базилика. Аромат от того мешочка распространялся по всей комнате в общежитии. Уже один только запах бодрил всех соседей. Именно с тех пор и по сей день я использую базилик, если возникают какие-либо проблемы с пищеварением, будь то спазмы, тошнота, несварение или метеоризм.

Надо залить 1 стаканом кипящей воды 1 ст. л. сухих листьев. Настоять 10 минут, профильтровать, сырье отжать. Принимать 3 раза в день по 1/3 стакана.

Базилик – превосходный антибиотик. Благодаря бактерицидным, противогрибковым и дезинфицирующим свойствам он очень эффективно защищает организм от многих инфекций, в том числе вирусных. И отлично действует на весь пищеварительный тракт. Именно поэтому я выращиваю его на своем участке и часто использую в качестве приправы.

Бойко Александр Алексеевич, г. Подольск

СБОР ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Если вы не знаете, как унять головную боль, и при этом стараетесь лишний раз не глотать таблетки, воспользуйтесь моим рецептом!

Смешайте поровну сушеные базилик, мелиссу и шалфей. Залейте стаканом крутого кипятка 1 ч. л. смеси и дайте настояться 20 минут. Процедите и выпейте настой маленькими глотками вместо чая. Можете подсластить его ложечкой меда.

А если вы еще и полежите в спокойной обстановке, то уже через полчаса будете в хорошей форме. Этот сбор хорошо действует и на нервную систему. Он успокаивает, избавляет от повышенной тревожности.

Егорова Марина Андреевна, г. Владимир

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН БАЗИЛИК?

Возбуждает аппетит, оказывает противовоспалительное действие при хроническом катаре желудка, заболеваниях мочеполовых органов. Наружно применяется при трудно заживляющихся ранах. Полезен для женщин: эфирные масла расслабляют гладкую мускулатуру матки, улучшают процесс кровообращения. Его принимают при бессоннице и в качестве успокоительного средства.

КОГДА ВРЕДНО ТЕПЛОЕ МОЛОКО

Одно из самых популярных народных средств при простуде – теплое молоко с медом или сливочным маслом. Если у вас просто небольшая температура, озноб, то такое питье хорошо согреет. Но в некоторых случаях оно не рекомендуется.

При гриппе, ангине или насморке сам всегда лечился подогретым молоком с ложкой меда. Иногда добавлял соду на кончике ножа и маленький кусочек сливочного масла. Мне такой напиток очень нравится на вкус. Когда приходишь зимой с улицы, он наполняет тело приятным теплом. Правда, стал замечать, что от молока (а также кефира, йогурта) насморк только усиливается. И горло обкладывает. Действительно, потом прочитал, что молочные продукты способствуют образованию слизи. Значит, если простуда сопровождается болями в горле, насморком, то от молока, даже теплого и даже с медом, лучше воздержаться.

То же самое – при ларингите, когда появляется хрипота. Оказывается, певцы при проблемах с голосом никогда не пьют молока и не едят меда. Потому что эти средства обволакивают связки.

И еще не рекомендуют пить молоко при высокой температуре. Даже если обычно ваш организм нормально его усваивает, то при повышении температуры кишечник уже плохо справляется с такой нагрузкой. В результате возникают газы, диарея. Вообще, молоко – очень хороший продукт. Что бы о нем ни писали в разных сенсационных статьях, человеку нужно молоко, и отказываться от него не стоит. Однако при некоторых заболеваниях лучше его не пить.

Еремеев Олег, г. Северодвинск

АЛЛЕРГИЯ... НА ВОДУ

Решила поделиться с читателями любимой газеты своей проблемой. Как обнаружилось, аллергия на водопроводную воду – не такое уж редкое явление в больших городах.

Раньше я очень любила понежиться в горячей ванне. И душ принимала такой же, почти как кипяток. Часто ходила в бассейн, чтобы поддерживать себя в форме. Вообще, человек я подвижный, активный и могу похвастаться крепким иммунитетом. Простужаюсь редко, а если и появляется насморк, то справляюсь с ним очень быстро. В общем, долго считала себя здоровой. Но вот года три назад начали появляться неприятные симптомы – сухой кашель, покраснение глаз, першение в горле. Также стала замечать, что после бассейна или ванны зудит и краснеет кожа. Сначала думала, что дело в гелях для душа или молочке для тела. Меняла их, но проявления аллергии не исчезали. Сходила в клинику и проверилась, сделала пробы. Оказалось, мой организм начал так реагировать на соединения хлора в водопроводной воде. А ведь воду из-под крана я никогда не пила! Но пары хлора нашли свой путь через дыхательную систему, кожу. И постепенно вредные соединения накапливались, нарушали работу иммунной системы. В конце концов появилась аллергия. Кстати, врач сказала, что хлорированная вода может приводить не только к кашлю, насморку или кожным проблемам, но даже к воспалениям суставов. Особо опасны для таких людей, как я (с повышенной чувствительностью к хлору), общественные бассейны. Там воду меняют нечасто. Просто добавляют в нее хлор.

Естественно, отказаться от мытья, от ванны невозможно. Но можно уменьшить вредное воздействие хлора.

- **Душ принимать теплый**, а не горячий, и делать это достаточно быстро. Когда вода очень горячая, в воздухе распыляется намного больше хлора.
- **Ванну готовить так:** набрать воду, а потом дать ей отстояться, чтобы хлорные соединения ушли хотя бы частично. Причем воду лучше периодически перемешивать.
- **Для умывания лица,** мытья волос, чистки зубов использовать воду из бутылок или талую. Когда я начала так делать, краснота и сухость на лице прошли, першить в горле перестало.

С бассейном все сложнее. В некоторых городах есть заведения, где воду озонируют, но это редкость. К сожалению, от плавания мне пришлось отказаться. Тяжесть последствий перевешивала пользу от бассейна. Так что теперь жду лета. Плаваю только в открытой воде.

Хромова О.В., г. Санкт-Петербург

ЧТОБЫ ТРАВЫ НЕ ТЕРЯЛИ ПОЛЬЗУ

Многие мои подруги, знакомые предпочитают лечиться целебными растениями. Мы делимся рецептами, помогаем друг другу находить редкие травы. Но вот что мне недавно открылось: не все правильно хранят купленные и собранные травки.

Важно не только сорвать цветок или выкопать корешок в нужное время, а потом правильно его высушить. Чтобы растение не теряло свою силу, надо еще хранить его по всем правилам. С покупными травами легче. Они уже в бумажных мешочках, картонных пачках, и на каждой упаковке стоит срок годности. А вот с травами, собранными своими руками, не все поступают разумно. Расскажу о тех ошибках, которые мы с подругами нашли у себя.

1. **Хранение трав в полиэтиленовых пакетах – очень плохой способ.** Они не пропускают воздух, и сырье может заплесневеть. Лучшая упаковка – плотные бумажные пакеты или стеклянные банки.
2. **Отсутствие этикеток – тоже плохо.** Когда травок много, несложно перепутать, где что. Не все сушеные травки можно легко определить по внешнему виду. Важно еще и знать, когда какое растение собрано. Ведь у них разные сроки годности.
3. **Хранение упаковок в шкафу над плитой или в ванной – еще одна ошибка.** И высокая температура, и влажность (а в кухне еще и пар, и копоть от плиты) плохо действуют на травы.
4. **Важно еще правильно набирать сырье из упаковки.** Ложка должна быть обязательно сухая. И не надо насыпать траву в кипящую воду прямо из пачки или банки. Если пар попадет туда, трава увлажнится и опять же может заплесневеть.



В конце каждой весны надо проводить инвентаризацию. Если какое-то растение изменило цвет или стало странно пахнуть, безжалостно выкидывайте его. Травы требуют такой же осторожности, как и таблетки. Легкомысленно к ним относиться нельзя.

Завадская Нина Егоровна, г. Харьков

ПРИ ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ НЕ ГРЕЙТЕСЬ!

Когда появляются первые признаки простуды, самое лучшее – выпить потогонного чая, надеть теплые носки, сухое белье и закутаться в одеяло. К утру болезнь может полностью пройти.

Но если сделать все не вовремя, этот совет нередко оказывается очень вредным.

Прошлой зимой перенесла на ногах грипп в первые дни болезни. Надо было срочно сдавать годовые отчеты. Только когда температура зашкалила за 38,5° и появилась дурнота, меня просто вытолкали с работы и заставили хорошо пролечиться.

Как только пришла домой, решила воспользоваться проверенным способом. Выпила чаю с липовым цветом и малиновым вареньем. Ноги прогрела в тазике с горячей водой. Тепло оделась и легла под ватное одеяло. Сначала все было хорошо. До этого тряс озноб, а тут начала согреваться. Но чем больше потела, тем хуже становилось. Начало покалывать сердечко, даже дышать было тяжело. Когда застучало в висках, скинула одежду, открыла форточку и не могла надышаться.

Позвонила своей знакомой медсестре, чтобы спросить: может, уже пошло осложнение? Она меня просветила. «Тепловое лечение» работает, только если температура невысокая, не больше 37,5°. Тогда прогревание в сочетании с потением действительно помогает справиться с инфекцией, выгнать токсины. При высокой же температуре организм перегревается. Огромная нагрузка ложится на сердце и сосуды. Может даже случиться гипертонический криз.

Поэтому если температура высокая и состояние тяжелое, надо сгонять жар. Но не обязательно пить таблетки. Многие жаропонижающие вредны для желудка и печени. Антибиотики же при гриппе вообще принимать нельзя. Ведь заболевание-то вирусное, а не бактериальное, и в лучшем случае они просто не подействуют. Есть проверенные и безопасные средства.

Растереться водой с уксусом (поровну) либо водкой. А можно обернуться влажной простыней. Все должно быть теплым, а не холодным, иначе случится спазм сосудов кожи, и организм не будет охлаждаться. Может стать только хуже. Еще рекомендуется много пить теплых напитков (настоя ромашки, медовой воды), чтобы пропотеть.

Также запомните: при простуде, когда у вас температура (даже небольшая), нельзя ходить в баню! Либо перегреешься, либо простынешь после парилки.

Волоухина А.В., г. Пермь



Когда-то на Руси каждый народный праздник сопровождался песнями, хороводами, различными обрядами. Был и такой обычай, как святочные гадания. Как он появился? Что хотели узнать наши предки, выливая в воду растопленный воск или всматриваясь в зеркала? Об этом вам сегодня расскажет ведущая нашей рубрики К.И. Доронина.



С Рождества до Крещения

ОТ ЗВЕЗДЫ ДО ВОДЫ

Святки – старинное русское слово, означающее праздник. Как мы уже рассказывали на страницах нашей газеты, зимними Святками называют 12 дней от праздника Рождества Христова до праздника Крещения. В народе говорят, что это время «от звезды до воды». То есть от появления первой звезды в канун Рождества и до крещенского освящения воды.

Хотя здесь и упоминаются большие христианские праздники, святочные гадания не имеют ничего общего с церковными обрядами. Такой обычай появился еще во времена язычества. Когда христианская вера пришла на смену языческой, многие древние обряды были под запретом. Но все равно некоторые обычаи, которые не являлись частью языческих богослужений, остались в народе и даже сохранились до наших дней. Какие-то оказались приуроченными и к христианским торжествам. Смысл и происхождение многих из них до того перепутались, что даже известные историки, этнографы не могут четко их определить.

На Руси, пожалуй, не было ни одного празднования, которое бы отличалось таким разнообразием обычаев, обрядов. Ведь в это время заканчивается старый год и начинается новый. Солнце поворачивается с зимы на лето, и световой день сдвигается от тьмы к свету. А раньше, как вы, наверное, знаете, у славян был культ солнца.

ЧТО ТАКОЕ ГАДАНИЕ?

Людям всегда хотелось узнать свое будущее, поэтому с древнейших времен они прибегали к гаданию. В язычестве же предсказание было частью обряда богослужения. Когда язычники стали переходить в христианство, гадание запретили. Тех, кто занимался любой ворожбой, стали преследовать. Но гадание осталось как народная забава. Само слово напоминает имя древней еврейской богини счастья, судьбы. По другим источникам, оно произошло от санскритского корня «гад», что означает «исследовать» или «испытывать». А ворожбой, колдовством называлось действие сверхъестественных враждебных сил ко вреду одних и пользе других. Однако предсказаниями интересовались не только славяне или, к примеру, вавилонские (халдейские) маги. В том или ином виде гадание было и у греков, и у римлян. И сейчас о Святках, или святых вечерах, как их называли в России, помнят и за границей, особенно там, где живут славянские народы.

Святочными гаданиями обычно занимаются вечером или ночью. Для этого используются самые разные предметы. Большое значение в это время имеют и сновидения. Считается, что если девушка увидит во сне своего суженого, значит, она выйдет замуж в ближайший год.

НАРОДНЫЕ ЗАБАВЫ

Остатки древних языческих обрядов сохранились в святочных гаданиях. Но, скорее, как забавы, развлечения. Раньше люди вообще чаще собирались все вместе, особенно в праздники. Вот и на святочной неделе в чью-нибудь избу приходила молодежь. Для гадания брали кольца, перстни, запонки, сережки и другие украшения. Их клали под блюдо с хлебом. Сверху блюдо накрывали чистым полотенцем, вышитой салфеткой. После этого водили хоровод под песню, посвященную хлебу и соли. Потом пели и другие песни. И каждый по очереди, отвернувшись от блюда и запустив под него руку, вынимал оттуда какой-нибудь предмет – тот, который первым попадал под руку. Это напоминало домашнюю лотерею. Для предсказания имел значение не только предмет, извлеченный из-под блюда, но и содержание песни, которую пели в тот момент.

Так как вынутые вещи не всегда попадались тем, кому они принадлежали, то назначался их выкуп. А последнему участнику пели свадебную песню, предвещая скорый брак.

Затем еще катали по полу колечко, наблюдая, в какую сторону оно покатится. Если к дверям, то для девушки это означало скорый брак, а для мужчины – отъезд, дальнюю дорогу. Кольца и другие золотые вещи очень часто использовались в гадании. Здесь сказывалось особое отношение людей к золоту.

СИЛА ЗОЛОТА

Золото ценилось испокон веков. И до сих пор, когда люди говорят о нем, чувствуется уважительное отношение к этому металлу. Например, мать говорит своему сыну или дочери: «Золотко ты мое». Так она выражает ласку, любовь. Еще мы, к примеру, говорим иногда: «Это не человек, а золото». Есть и такая поговорка: «С твоего слова, как с блюда золотого...»

По-видимому, уважительное отношение к золоту возникло еще в глубокой древности. Его возлагали перед языческими богами Перуном и Велесом, произнося клятву в верности. И варяжские князья, когда клялись в верности, пили из золотых сосудов.

Вот и в народе к золотым вещам всегда было особое отношение. Во время святочных гаданий сидящие девицы, вдовушки и мужчины тихонько передавали сидящему рядом золотое колечко. А кто-то один должен был его найти во время пения обрядовой песни. В чьей руке окажется кольцо, тому и сочетаться браком в новом году.



Было и гадание с кольцом на вызывание образа будущего жениха.

В стакан с водой девушка бросала обручальное кольцо и приговаривала: «Суженый, ряженый...» Внутри колечка она могла увидеть будущего жениха.

Еще одно очень распространенное гадание заключалось в следующем. Сняв с насеста курицу или петуха, приносили птицу в горницу. Там заранее были приготовлены на полу в трех местах вода, хлеб и разные мелкие предметы, в том числе золотые и серебряные сережки, кольца. Птицу опускали на пол и смотрели, за что она примется прежде всего. Вечером или ночью курица бывает слепа и по естественной привычке начнет клевать, что попадется. Чье кольцо или серьгу она клюнет, тому и предстоит брак в течение года. Если клюнет хлеб, то не будет голода. А если попьет воды – значит, к здоровью. Если же вообще ни к чему не притронется, то гадающих ждут неудачи. В Сибири во время таких гаданий пускали на середину горницы курицу с петухом. Если петух гордо расхаживает и щиплет курицу, то муж будет сердитый. А если и курица начинает храбриться, это знак того, что жена окажется в доме главной.

МАГИЯ ЗЕРКАЛ

Самым сложным и к тому же небезопасным считалось гадание на зеркалах. На такое решались самые смелые девушки, которым очень хотелось узнать свое будущее. Гадали ночью, чаще в одиночестве. Причем всегда в тишине, молча. Вот как это делали.

В темных покоях ставили на стол зеркало, а перед ним зажженную свечу, через которую и смотрели. В зеркале должен был появиться суженый. Когда девушка говорила «чур меня», видение исчезало. А в Сибири ставили два зеркала – одно против другого. Перед одним девушка ставила на стол две свечи. А другое располагалось за ней. То есть она оказывалась меж двух зеркал. Гадающая очерчивала возле себя круг зажженною лучинкой, которой был зажжен огонь в сочельник. Она глядела внимательно в поставленное перед собой зеркало. И появлялся суженый, который смотрел через плечо девушки.

Был и другой метод такого гадания. Вечером брали два зеркала, по возможности одинакового размера. Также устанавливали одно против другого, освещая их при помощи двух свечек с того или другого края. Считалось, что лучше всего держать зеркало в руках напротив освещенного настенного. Причем держать так, чтобы в настенном образовался длинный коридор, освещенный огнями. Разумеется, зеркала должны быть безукоризненно чистыми и без повреждений. Когда они уже установлены напротив друг друга и освещены двумя свечами одинаковой высоты, гадающая должна удалить из комнаты кошек, собак, птиц... А кроме того, и посторонних лиц, кроме двух скромных девушек, тоже интересующихся результатом гадания. Эти две девушки не должны смотреть в зеркала, как и подходить к гадающей, и разговаривать. А гадающая должна смотреть в зеркало неподвижно, направляя взор в конец образовавшегося коридора. Определить время для такого гадания невозможно. Порой засиживались далеко за полночь и ничего не видели. Девушки могли и задремать, а уже во сне увидеть многое... Говорят, что перед тем, как возникает видение, зеркало тускнеет. И огоньки от свечек становятся иными. Вот тут-то и надо сосредоточиться на какой-нибудь неподвижной точке, глядя в бесконечную даль коридора. Тогда воображение якобы вырисовывает мгновение грядущего.

СЛУЧАЙ ИЗ ИСТОРИИ

Кто-то верит в гадания, кто-то – нет. Но говорят, что были случаи, когда людям и правда удавалось с их помощью предсказать судьбу или увидеть реальные события. Вот один из них, описанный профессором русской истории М.П. Погодиным.

В 1807 году в доме одного помещика зашел разговор об опасностях и трудах близких сердцу людей, которые в то время были в армии. От них давно не получали никаких известий. И собравшиеся обратились к хозяйской дочери, чтобы та погадала на зеркале. «Посмотри, где теперь мой брат, что с ним теперь?» – попросила ее подруга. Хозяйская дочь установила зеркала и села гадать, а остальные расположились поодаль. Гадальщица долго сидела молча и вдруг заговорила. Она увидела в зеркале большую быструю реку, лесок и солдатский лагерь. К берегу причалила лодка, и люди засуетились... Подруга подошла к гадающей и встала за стулом. Посмотрев в зеркало, она увидела то же самое. «Государь!» – вскрикнула хозяйская дочь и вскочила, пораженная увиденным. Как потом выяснилось, зеркало показало во всех подробностях встречу двух императоров – Александра I и Наполеона.

КАК ГАДАЛИ В СТАРИНУ

- **Башмак.** Девушка снимала с левой ноги башмак и кидала за ворота. Потом смотрела, куда он ляжет носком – значит, в ту сторону и выйдет замуж в ближайший год. А если же башмак ложился носком к воротам, из которых был выкинут, то оставаться ей пока незамужней.
- **Семь луковиц.** Девушки сажали их в теплую землю, в горшок и оставляли на окне. Потом следили за ними: чья луковица первой даст росток, та девушка раньше всех и выйдет замуж.
- **Яйцо.** Очень часто гадали так. В деревянную миску, наполненную водой, осторожно выливали свежее куриное яйцо, предварительно согретое руками гадающей. Давали немного постоять, а потом всматривались в расположение белка и желтка. И в зависимости от воображения судили о будущем.
- **Воск.** В Западной Европе, а также в России в холодную воду лили воск, олово или свинец, растопив на огне. Рассматривая причудливые фигуры, предсказывали свое счастье или несчастье, урожай или голод, здоровье или болезнь.
- **Книга.** Тоже одно из самых распространенных святочных гаданий. Брали книгу духовного содержания (часто – Библию) и, не раскрывая ее, загадывали наобум номер страницы, строчки сверху или снизу. Затем открывали книгу на том месте и читали ответ на свой вопрос. Если он оказывался не прямым, то его толковали по-своему.

ПРОТИВОПРОСТУДНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Поделюсь рецептом напитка, который очень хорошо помогает справиться с простудой. Особенно если она только началась. Еще мой коктейль отлично тонизирует и укрепляет иммунитет.

В основе рецепта – свежий сок лимонов. Всем известно, что это кладезь витамина С. В основном у нас их добавляют в горячий чай. Но ведь при высокой температуре большая часть аскорбиновой кислоты разрушается. Поэтому в моем напитке сок используется только в слегка подогретом виде, чуть теплее комнатной температуры.

Другой полезный компонент – мед. Я предпочитаю собранный с разнотравья. Он и по вкусу приятнее, и различных микроэлементов, витаминов в нем больше. Хотя вполне можно использовать и любой другой. Главное – натуральный. Если мед зимой жидкий, значит, пользы в нем намного меньше. Хороший обязательно загустевает.

Третий полезный продукт – кайенский (красный) молотый перец. Это главный согревающий компонент напитка. Знаю, что многие при простуде пьют водку с перцем. Но, поверьте, мой напиток намного лучше! Ведь в спирте особой пользы нет, а вот вред для ослабленного организма очень даже может быть. Водка иммунитет не стимулирует, а угнетает.

Итак, вам понадобятся: 3/4 стакана свежеотжатого лимонного сока, 1/4 стакана меда и чуть-чуть кайенского перца (на кончике ножа). Все компоненты хорошо размешать, соединив с 1 стаканом теплой воды, и выпить мелкими глотками.



Вы сразу же почувствуете, как организм согревается изнутри, как проясняется голова и облегчается состояние!

К сожалению, такой коктейль можно пить не всем. Если у вас неполадки с желудком, то лимонный сок и перец могут ухудшить самочувствие.

Алабина Татьяна, г. Челябинск

САЛАТ ВСЕХ ЦВЕТОВ РАДУГИ

Уже который год готовлю этот салат для всех праздников. Он служит настоящим украшением стола из-за ярких красок. А главное – салат очень легкий, полезный и прекрасно идет к любому мясу вместо гарнира.

Радужный салат хорошо подойдет и к постному столу. Зимой он зарядит организм витаминами, поможет справиться с лишним весом. В нем много клетчатки, пектинов, а они отлично чистят от токсинов и нормализуют работу кишечника.

Салат я называю радужным за его многоцветие. Специально подбираю ингредиенты так, чтобы по спектру было поближе к радуге. Вполне можно менять одни на другие, если чего-то не окажется под рукой.

В моем варианте обычно в салат идут такие продукты (количество дано на большое блюдо): 3 стакана нашинкованной красной капусты и 2 – зеленой; 0,5 стакана крупно натертой моркови, столько же нарезанного тонкой соломкой красного и желтого сладкого перца, а также зеленой стручковой фасоли; 2 нарезанных перышка зеленого лука. Для заправки использую смесь из оливкового масла и бальзамического уксуса. Добавляю в нее немного соли и черного перца.

Все перемешиваю и выкладываю на большое белое плоское блюдо с полосками, как у радуги. Сверху еще присыпаю тертым миндалем. Раскладываю на тарелки так, чтобы на каждой оказалось все многоцветие.

Рахманова Л.Д., г. Уфа

ЧТО ЛЮБЯТ ПОЧКИ

У меня хронический пиелонефрит, который хоть и редко, но все же дает о себе знать. Давно поняла, что при таком заболевании очень важно соблюдать диету. А не только заботиться о том, чтобы не простужать почки.

Болезнь того и ждет, чтобы вы дали слабинку – сразу же напомнит о себе. Пройдя несколько раз по этому кругу, я решила, что уж лучше немного себя ограничу. Зато обострения будут реже. Тем более, когда привыкаешь, ограничения не кажутся такими уж строгими.

- Надо меньше употреблять соли. Она для почек – враг номер один, поскольку только увеличивает нагрузку на них. Ведь с соленецьким хочется больше пить. В первое время все кажется пресным. Зато потом начинаешь ощущать, например, настоящий вкус овощей. Можно их сдабривать сушеными травами, а ту же картошку запекать в мундире. Тогда и калий получите (а он как раз очень нужен почкам), и отсутствия соли не почувствуете.
- Противопоказаны все насыщенные мясные и рыбные бульоны. Вообще, белки надо ограничить, а в бульонах они особенно опасны. Зато можно варить супы на овощных отварах. Получается тоже очень вкусно.
- Маринады, магазинные соусы исключаем. К сожалению, свежий лук и чеснок тоже. Они сильно раздражают почки. А в отварном виде лук и чеснок есть можно.
- Меньше мяса, особенно жирного! Но и постную курочку придется ограничить. А недостающие белки можно получить из цельных круп, в которых их достаточно.



● Наконец, поменьше всего рафинированного и побольше цельного, натурального. Муку выбирайте с отрубями, хлеб цельнозерновой, рис бурый. Вот вам и витамины, и микроэлементы, и польза для почек.

Если следовать данным правилам, то обострения будут случаться значительно реже. Проверено на себе.

Никифорова Н.В., г. Калуга

ХРОМ ВАЖЕН ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ

Человеческий организм устроен очень тонко. Иногда небольшая нехватка какого-нибудь микроэлемента, про который мы и не думаем, может привести к серьезным последствиям. Я, например, выяснила, что у меня сильный дефицит хрома и велик риск развития диабета II типа.

Собственно, с подозрениями на диабет и пришлось обратиться к врачу. Беспокоили сильная утомляемость, бессонница, головные боли, жажда. Начала набирать вес. Анализы показали, что уровень холестерина за последний год сильно повысился. Наверное, менее внимательный доктор сразу бы поставил диагноз диабет и выписал таблетки. Но мне повезло. Эндокринолог назначил полное обследование. Даже дал направление на анализ крови на некоторые микроэлементы. Предварительно спросил, как я питаюсь.

Диабета не оказалось, хотя состояние было очень близкое к нему. Зато обнаружился дефицит хрома. А этот микроэлемент играет важную роль в углеводном обмене. При его недостатке в крови может быть слишком много сахара, даже если поджелудочная железа производит достаточно инсулина. Просто без хрома гормон перестает нормально работать. Когда мы с врачом скорректировали мою диету, чтобы в ней было побольше продуктов, богатых хромом, состояние быстро стало улучшаться. И еще вот что я узнала. Если организм получает достаточно хрома, то даже у людей с диабетом II типа показатели сахара становятся лучше и болезнь протекает легче.

Хромом богаты овощи и злаки. Но беда в том, что сейчас этого элемента не хватает в почве. Поэтому и продукты им не богаты. Тем более злаки мы едим в основном в рафинированном виде – белая мука, шлифованные крупы… Много хрома в морепродуктах и речной рыбе. Но если вы сами не рыбачите, свежая рыбка – не самый доступный продукт для пенсионера. А мясо хромом обеднено.

Как же получить необходимое количество ценного микроэлемента? Его и требуется-то всего 150-200 мг в сутки. Богаты хромом бразильские орехи и финики. Но они тоже не самые доступные. Зато у меня есть список недорогих продуктов, которые могут себе позволить почти все. Именно их я добавила в свой рацион, чтобы восполнить дефицит.

● **Напитки:** какао, черный чай.

● **Фрукты, ягоды:** черника и сухие груши. Хрома в грушах столько же, сколько в финиках, и он не теряется при сушке.

● **Другие продукты:** семена подсолнечника (не обжаренные), пшеничные отруби, пивные дрожжи.

● **Садовые растения:** цветки настурции и клубни топинамбура (заготавливаю их на зиму).

Не надо есть все вместе, но какой-то из указанных продуктов обязательно добавляйте в дневной рацион. Бояться переизбытка тоже не стоит. Хромом из продуктов вы не отравитесь. А вот если начнете пить специальные таблетки, то возможны и побочные эффекты.

Градова Валентина Сергеевна, г. Самара

СОЛНЕЧНОЕ ЛАКОМСТВО

Не представляю себе зимы без хурмы, этого яркого, сочного и полезного фрукта. Главное – выбрать спелые экземпляры, которые не будут вязать рот.

Если же мне не везет и попадается слишком терпкая хурма, то использую один из двух способов для избавления от вяжущего вкуса. Достаточно заморозить фрукты в морозилке, а потом уже есть их. Ведь красная рябина, к примеру, тоже становится вкусной только с первыми морозцами.

Если в морозилке нет места, то кладу терпкое лакомство в теплую воду на 12 часов. Но для этого фрукты не должны быть поврежденными, треснутыми.

Люблю хурму не только за ее вкус, но и за огромную пользу, которую она может принести зимой. Витаминов сейчас, увы, не так уж много. А судя по цвету солнечных фруктов, в них достаточно каротиноидов, необходимых каждому из нас. Еще в хурме много пищевых волокон. Другое название таких волокон – растительная клетчатка. Без нее организм никак не может. Ведь именно клетчатка «подметает» кишечник, выводит оттуда непереваренную пищу и токсины. Также волокна нужны для нормальной перистальтики (сокращения) органов пищеварения. Так что без этой «грубой» составляющей овощей и фруктов здоровья не видать как своих ушей.

Больше всего люблю хурму шоколадную или королек. Из нее получается великолепный фруктовый салат, питающий каждую клеточку тела минеральными веществами и витаминами.

В глубокую салатницу нарезаю дольками очищенное яблоко, банан и долечки одного апельсина. Большую хурму режу на 5 частей и кладу поверх остальных фруктов. Еще одну хурму, но на сей раз спелую-преспелую, разминаю и перемешиваю с салатом. Ставлю в холодильник, а перед подачей добавляю 2-3 ст. л. взбитых сливок. Плюс такой заправки в том, что именно благодаря ей в организме из каротина образуется витамин А.

Также мой салат – источник магния, которого много как в хурме, так и в бананах. И все входящие в блюдо фрукты содержат вещества, которые борются с окислением клеток. А значит, помогают продлить жизнь. В хурме есть витамины С и Р, кальций и фосфор, железо и калий. Все они улучшают состояние сердечно-сосудистой системы, уменьшают хрупкость капилляров и снижают риск образования камней в почках.

Бигунова Елена Ивановна, Ленинградская обл., г. Подпорожье



НА ЗАРЯДКУ СТАНОВИСЬ!

КАК ВЗБОДРИТЬСЯ ЗА 5 МИНУТ

Говорят, лучше пятиминутный, но своевременный отдых, чем часовой, но запоздалый. Да, это так!

Считаю, что люди, занятые умственным трудом и вынужденные постоянно сидеть, обязательно должны делать пятиминутные перерывы – хотя бы раз в два часа. Приведу очень простой, но действенный комплекс упражнений, помогающий быстро снять усталость.

1. Вдохните полной грудью 3 раза.
2. Энергично разотрите уши сначала вверх-вниз, потом влево-право.
3. Оскальте зубы и сделайте несколько резких движений ими вверх-вниз.
4. Разотрите щеки.
5. Помассируйте затылок.
6. Легко проведите несколько раз вдоль бровей.
7. Имитируя умывание, легко помассируйте лицо обеими руками.

Чтобы не пропустить «физкульт-минутку», я ставлю памятку на своем мобильном телефоне. Как только прозвучит сигнал, я тут же выхожу из нашего кабинета в фойе и в укромном местечке тренируюсь.

Заметила: благодаря таким занятиям к вечеру у меня нет ощущения, будто я – «выжатый лимон». Тренинг занимает немного времени, а польза – огромная.

Епушкова Инга, г. Подольск

БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ!

Что такое гиподинамия? Это малоподвижность. Кто в жизни страдает от гиподинамии? Секретов здесь никаких нет. Это водители автотранспорта, машинисты поезда, бухгалтеры. А теперь, в наше время, эту армию пополнил огромный отряд тех, кто работает весь день на компьютере. Что касается меня, то за компьютером я сижу уже давно. В результате стал «процветать» отвратительный шейно-грудной остеохондроз, а вдобавок – ишемия. Помимо болевых ощущений, периодически появлялась сильная одышка. Пришлось отправиться в поликлинику.

Врач сказал, что гиподинамия способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Посоветовал как можно больше ходить пешком – хотя бы полчаса утром и полчаса вечером. Также порекомендовал делать простейшую гимнастику, т.к. физические упражнения активизируют обменные процессы в сердце, увеличивают кровоток.

И вот я, разозлившись на себя, начал бороться с гиподинамией. Утром вставал пораньше на полчаса для того, чтобы отправиться на работу пешком. Мне предстояло преодолеть расстояние в полтора километра. Сначала было тяжело, потом – привык. Возвращался домой таким же образом. Даже если погода была скверной, я не делал себе поблажек.

Во время ходьбы спокойным шагом следует дышать легко и свободно, сосредоточивая свое внимание на активном вдохе (например, на 4 шага) и глубоком выдохе (тоже на 4 шага!). Под конец выдоха надо постараться втянуть живот. Такой несложный прием улучшит вентиляцию ваших легких и нормализует деятельность сердца.

И еще я взял за правило каждый день делать гимнастику. Я помнил слова врача: «Даже получасовой гимнастики достаточно для укрепления сердечной мышцы!»

- Поднять руки вверх, сложить в «замок», вывернуть его ладонями вверх. Не опуская рук, отвести ногу назад на носок, прогнуться – вдох, вернуть ногу на место – выдох.
- Руки – как в предыдущем упражнении. Наклонить туловище вправо, отводя правую ногу в сторону – вдох, вернуться в исходное положение – выдох.
- Развести руки в стороны – вдох, наклониться вперед, кистями рук коснуться ступней – выдох.
- Придерживаясь рукой за край стола или спинки стула, выполнить махи ногой вперед-назад.
- Походить по комнате на носках, высоко поднимая колени.
- Поднять прямые руки через стороны вверх. Опустить руки через стороны вниз. Свести прямые руки перед собой, ладонями друг к другу. Развести руки в стороны ладонями назад.
- Выполнить движения руками, словно косим косой траву: обе руки отводим вправо и резко опускаем влево.
- Подняться на носках так, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 см, и резко опуститься на пол, испытывая удар. Выполнять упражнение надо не спеша, не чаще одного раза в секунду.
- Поднять вверх сцепленные в «замок» руки и резко наклониться вниз (как можно ниже), выпрямиться. Движения – такие, как при колке дров.

В итоге уже через месяц от одышки не осталось и следа, чему я был несказанно рад.

Чтобы сердце было в порядке, больше двигайтесь. И – ежедневно делайте зарядку!

Арбузов Игорь, г. Кингисепп

ЗАРЯДКА ДЛЯ ЛЕНИВОГО ЖЕЛУДКА

Симптомы ленивого желудка (диспепсии) буквально до боли знакомы многим: тяжесть, вздутие живота, тошнота.

Если вам хорошо известны эти сигналы, и при этом у вас не обнаружено серьезного заболевания желудочно-кишечного тракта (например, язвенной болезни), кроме лекарств и диеты, назначенных врачом, советую каждое утро начинать с трех простых упражнений.

- **Лежа на спине,** слегка разведите выпрямленные ноги в стороны, согните в коленях, а стопы разверните так, чтобы они были горизонтально полу. Подтяните стопы как можно ближе к ягодицам, затем вернитесь в и.п.
- **Лежа на животе,** отожмитесь руками от пола. Прогните спину таким образом, чтобы почувствовать, как область желудочно-кишечного тракта растянулась.
- **Сидя на табурете,** выпрямите ноги, руки положите на колени. На вдохе разведите руки в стороны, на выдохе наклонитесь вперед и постарайтесь коснуться руками пола.

После этих упражнений ваш желудочно-кишечный тракт заработает исправно и четко, как часы.

Иванов Е.И., г. Подольск



ПОПРОБУЙТЕ ЗАЗЕМЛИТЬСЯ

Зимой тело постоянно укутано в сто одежек. И даже ночью – под теплым одеялом. Все это может привести к разным недомоганиям.

На поверхности кожи накапливается положительный электрический заряд. Он возникает из-за трения кожи об одежду или постельное белье. Казалось бы, ничего страшного. Кому не доводилось «искрить» от статического электричества? Однако все не так просто. Именно положительные электрические заряды могут стать причиной бессонницы, усталости, нарушений в работе сердечно-сосудистой системы. Если вам уже знакомы такие беспричинные, на первый взгляд, симптомы, попробуйте иногда заземляться. Ничего страшного не случится, даже наоборот.

Возьмите металлический проводок. Одним его концом обмотайте щиколотку или запястье, а другой прикрепите к водопроводной трубе или батарее центрального отопления. А потом сравните свои ощущения с теми, что были до заземления.

Уверен, что результат вам понравится! И еще поделюсь одним наблюдением. Зимой все водные процедуры так же необходимы, как и летом. Они помогают поддерживать кожу в хорошем состоянии. А значит, на ней накапливается меньше положительных электрических зарядов.

Винниченко Михаил Сергеевич, г. Рязань

КАК СТИМУЛИРОВАТЬ МОЗГ

После умственного напряжения (тяжелого трудового дня, необходимости запомнить новую информацию), а также при стрессовых переживаниях и при тяжести в голове я провожу гидромассаж шеи.

Точнее, того места, которое иногда называют, как у животных, холкой. Больше всего мне нравится делать его под душем: просто направляю струю приятно теплой воды на эту область.

Мягкое воздействие на шейно-воротниковую зону нормализует мозговой кровоток и лимфообмен. А поскольку мозг управляет функциями всего организма, это моментально сказывается на деятельности всех внутренних органов. У вас повышается жизненный тонус и выносливость.

Охранкина Анастасия, г. Воркута

САМ СЕБЕ ПРОВИЗОР

Считаю, что простуда и кашель – не повод глотать лекарства. Все это можно вылечить натуральными средствами. Много лет и сама пользуюсь целебным порошком, и детям его даю. Такой порошок прекрасно справляется с любым кашлем. Вот рецепт.

Надо смешать 1 ст. л. измельченных корней солодки (можно купить в аптеке), 1 ч. л. измельченных в кофемолке семян укропа и 1 ст. л. сахарного песка. Принимать 2 раза в день. Взрослым – по 0,5 ч. л., детям – на кончике чайной ложки. Запивать теплой водой.

Обычно хватает 3-4 дней, чтобы очистить дыхательные пути.

Тихомирова О.П., г. Магнитогорск

НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ ЕЛКИ

Самое время приготовить хвойный экстракт, который полезно использовать для ванн. Хвойные ванны успокаивают, снимают раздражительность, особенно у пожилых людей. Еще они повышают тонус сосудов.

Соберите побольше душистых веточек, иголок и шишек, сосновых или еловых. Промойте под проточной водой, положите в кастрюлю, залейте водой и поставьте на огонь. Прокипятите полчаса и оставьте настаиваться на 12 часов, затем процедите. Хвойный экстракт должен быть коричневого цвета. На полную ванну его потребуется 1 л. Продолжительность процедуры – не более 20 минут, а вода должна быть приятно теплой. И лучше погружаться в ванну до области сердца.

Хвойные ванны также снимают боли в суставах, особенно если принимать их курсами – по 10-12 процедур через день.

Сироткин Игорь Андреевич, г. Тверь

ЗИМНИЙ ЧАЙ

Уже несколько лет зимой пью витаминный травяной чай. Он помогает мне справиться с нехваткой витаминов. Зимний чай укрепляет иммунитет, избавляет от вялости, делает меня крепче во всех отношениях.

Смешиваю поровну плоды рябины обыкновенной и шиповника и измельченные корни лопуха. Я предпочитаю все компоненты измельчать. Затем 1 ст. л. сбора заливаю 1 стаканом крутого кипятка, накрываю крышкой и настаиваю 10 минут. Пью обычно утром натощак или вечером, часа за 2 до сна.

Усольцева Анна, г. Воронеж



На вопросы читателей отвечает автор фундаментальных книг по кожным заболеваниям, в том числе по атопическому дерматиту, кандидат медицинских наук, врач дерматолог ***Олег Васильевич ТЕРЛЕЦКИЙ.***



Как одолеть атопический дерматит

Зудящие воспалительные поражения кожи у детей, даже грудных, в сочетании с нагноением, нервозностью еще в 1920-1930 гг. случались весьма редко. Врачи знали, что заболевание носит семейный характер, то есть отчасти наследуется, дает сезонные обострения, часто сочетается с аллергиями. Реакцию больного на множество факторов, безвредных для других людей, объясняли семейной гиперчувствительностью. Называли это заболевание и атопическим диатезом, и таким же нейродермитом или экземой, но окончательно остановились на названии «атопический дерматит». К сожалению, с середины XX века это одна из самых частых болезней кожи.

- **Я думала, что у моего 6-месячного сына диатез, как это было у бабушки и у меня в детстве, но врач определил атопический дерматит. Что это за болезнь и пройдет ли она с возрастом?**

Еремеева Вера Семеновна, г. Москва

Атопический дерматит (АД) – это хроническое аллергическое заболевание. В основе его лежит передаваемая по наследству повышенная чувствительность определенного типа к различным аллергенам. Это могут быть вещества как белковой, так и небелковой природы в пище, вдыхаемом воздухе (включая домашнюю пыль), бактериальные агенты, лекарства и т.п., воздействие которых вызывает характерные поражения кожи.

Сыпь бывает различной по форме и местоположению («атопия» означает «без места»). Возникает также воспаление и зуд, поверхностный слой кожи утолщается, на ней образуются складки из-за сильного расчесывания. АД часто сочетается с функциональными расстройствами нервной системы, нарушениями иммунитета, бронхиальной астмой, аллергическим ринитом, поллинозом и др.

Атопический дерматит может возникнуть в любом возрасте, но чаще это происходит на 2-6-м месяцах жизни ребенка. Краснеет и отекает кожа щек и ягодиц, появляются желтые корочки на лице, корочки на голове и бровях, кожный зуд, на коже – чешуйки, шелушение, плохо заживающие трещинки. Обычно ставят диагноз детская экзема или экссудативный диатез.

Но не надо думать, что диатез бывает у всех детей и скоро пройдет. Без лечения атопический дерматит переходит в более тяжелую стадию, приобретает хроническое течение, плохо поддается терапии. Обострения не всегда бывают сезонными, они часто приурочены к напряженным периодам жизни: к 7-летнему возрасту, окончанию школы, наступлению менструаций, беременности и пр. Считалось, что после 20 лет АД проходит, но по последним исследованиям, более чем в 40% случаев заболевание продолжается, и даже в пожилом возрасте не исключена возможность рецидива.

- **Расскажите, пожалуйста, можно ли как-то предотвратить обострения атопического дерматита? Может быть, принимать успокоительные препараты?**

Тезякова Раиса Матвеевна, Ленинградская область

Мы уже отметили, что в возникновении атопического дерматита очень велика роль наследственной предрасположенности. По наследству передается гиперчувствительность к различным пищевым, бытовым, грибковым, бактериальным, лекарственным и прочим аллергенам. Но есть еще две группы факторов, ведущих к развитию АД.

Первая группа относится к нервной системе: это эмоциональные стрессы и нервно-психические травмы. Не случайно у больных АД всегда находят какие-то психосоматические заболевания или, как теперь говорят, «вегетативные дисфункции». К тому же эти пациенты, как правило, мнительны, тревожны, недоверчивы, ждут подвоха, склонны к необоснованным переживаниям и сомнениям, а в своей болезни винят всех, кроме себя. Образно говоря, в голове больного атопическим дерматитом «кипит вулкан», его эмоциональная сфера – на грани срыва. Эти срывы случаются достаточно регулярно и ведут к обострению заболевания.

Убрать пагубное «влияние головы» можно, только прервав ее связь с нервной системой, а стало быть, и с кожей. Но психотропные препараты, как правило, неэффективны, да еще и опасны для здоровья пациента. Поэтому на первый план выступают психотерапия, аутотренинг и умение управлять собой.

А вторая группа факторов – это интоксикации, внешние и внутренние. У большинства детей первых лет жизни атопический дерматит – следствие пищевой аллергии, часто в сочетании с воздействием лекарств (например, ряда антибиотиков). С возраста 1-2 года большую роль играют также аллергены домашней пыли и клещей, с 5 лет – эпидермальные аллергены (шерсть, кошки, собаки), могут добавиться различные плесневые грибки. Усугубляют течение заболевания острые вирусные инфекции, иногда вакцинация, гормональные дисфункции, влажный морской климат, резкое усиление потоотделения и т.д.



- **У моей дочери атопический дерматит, и у нее с самых ранних лет кожа покрывается жуткой зудящей коркой чуть ли не от любой еды. Почему так происходит и что делать?**

Сергиенко М.И., г. Ставрополь

Механизм этого явления изучен еще недостаточно, но определенные предположения сделать можно. Стенки нашего кишечника почти по всей длине имеют постоянные складки, которые помогают продвигаться пищевому комку – химусу и не дают всасываться ненужным веществам. Однако при некоторых заболеваниях кишечные складки сглаживаются и истончаются, позволяя токсинам проникать через стенки в кровь и отравлять организм. Это явление называют «синдромом негерметичной кишки». Он почти всегда влечет за собой какое-то аутоиммунное заболевание, излечение которого зависит от восстановления покрова желудочно-кишечного тракта. С синдромом негерметичной кишки связывают такие болезни, как ревматоидный артрит, псориаз, волчанка, рассеянный склероз, фибромиалгия, болезнь Крона, витилиго, язвенный колит, диабет и пр. Я думаю, что у ряда больных атопическим дерматитом в стенках кишечника происходят такие же изменения, как и на коже, и токсины из кишечника через «негерметичную» кишку попадают в организм.

Из этого следует, что, во-первых, надо сократить, а лучше – вообще исключить из пищи продукты, содержащие потенциальные токсины. У больного АД могут вызвать катастрофу даже не вредные для здорового человека продукты питания.

Во-вторых, необходимо устранить причины, ведущие к сглаживанию и истончению кишечных стенок. Это антибиотики, из-за которых в ЖКТ преобладает патогенная флора, прием кортикостероидов, алкоголь и кофеин, паразиты, химические вещества в пище, дефицит ферментов, диета с избытком очищенной муки и сахара, насыщенные жиры, помидоры. Среди причин также гормональные противозачаточные средства, плохое опорожнение кишечника, хронический запор, негативные эмоции, недостаточное потребление воды, смещение позвонков.

Однако существуют схемы лечения атопического дерматита, доказавшие свою успешность во множестве случаев.

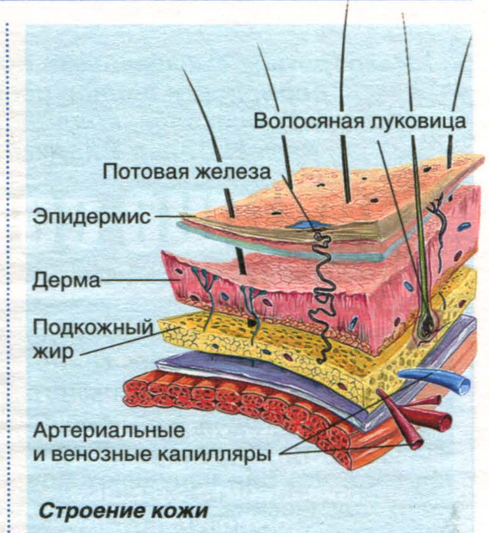
- **Расскажите, пожалуйста, о современных методах лечения атопического дерматита.**

Серикова Л.Н., г. Липецк

Мы используем общую и наружную терапию и физиотерапию, но этим не ограничиваемся. Например, хорошие результаты дают такие методы, как дезинтоксикация организма, психотерапия, групповые тренинги, использование гипоаллергенной диеты (ограничение яиц, рыбы, варенья, коровьего молока, острых и копченых продуктов, шоколада, цитрусовых), специальные негормональные кремы и мази.

Очень важно убедить больного не тереть и не расчесывать очаги поражения, научить пользоваться смягчающими кожу средствами, иначе никакие сильнодействующие препараты не будут эффективны. В тяжелых случаях, когда человека надо спасать, в ход идут серьезные лекарства: системные кортикостероиды (преднизолон и др.) или наружные кортикостероидные средства (гормональные мази).

Но гормональные мази нужно использовать только по строгим показаниям, и если есть хоть малейшая возможность, обходиться без них, поскольку лечить надо всего человека, весь организм. Иначе через какое-то время наступает привыкание к гормонам, а в организме человека происходят необратимые явления. Лучше использовать целый ряд разработанных нами эффективных негормональных наружных средств без консервантов, на гипоаллергенной основе.



Строение кожи

- **Помогают ли при атопическом дерматите фитотерапия, чистки организма, голодание?**

Лучкина Анастасия, г. Тула

Фитотерапию при атопическом дерматите и других аллергических заболеваниях рекомендовать не буду: многие растения сами вызывают аллергию.

Чистка организма – это, на самом деле, выведение токсинов, и поддается ему не истинная аллергия, а псевдоаллергия разных видов. Могу порекомендовать очень мягкий тюбаж для чистки печени. Пациент медленно, примерно за полчаса выпивает стакан теплой минеральной воды Ессентуки №4 без газа, лежа правым боком (у нижних ребер) на грелке.

Голодать более 3 дней без наблюдения врача даже при хорошем здоровье опасно. А вот кратковременное голодание могу рекомендовать. Но чаще я использую гипоаллергенную диету. В период обострения в более жестком варианте, а после снятия обострения – в обычном.

СОВЕТЫ ДОКТОРА ТЕРЛЕЦКОГО

Для профилактики обострений кожных и других заболеваний в зимне-весенний период (если нет индивидуальной непереносимости к данным продуктам):

- **с лета запасайтесь тертой клюквой, черной смородиной, калиной** или покупайте их и ешьте в холодное время года – они содержат много натуральных витаминов;
- **при любой возможности ешьте свежую зелень** – укроп, петрушку, зелень и корень сельдерея;
- **вам совершенно необходимы свекла, капуста, морковь** с их клетчаткой;
- **научитесь управлять собой и планировать отдых.** Отдохнувший, хорошо выспавшийся человек гораздо меньше подвержен риску сезонного обострения любых болезней, в том числе кожных.



ПОМОЖЕТ ПСИХОЛОГ

Разобраться с душевными проблемами, понять себя, найти верное решение в жизни вам поможет психолог, кандидат психологических наук Наталья Владимировна Савельева.



ЧТО ТАКОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПРОСТРАНСТВО?

● **Я очень некомфортно чувствую себя в общественном транспорте, когда вокруг меня много незнакомых людей. Моя подруга говорит, что это происходит из-за того, что они нарушают мое психологическое пространство. Что это такое?**

Орлицева Елизавета Николаевна, г. Санкт-Петербург

Ваша подруга права. У каждого человека есть представления (часто неосознаваемые) о том, на каком расстоянии ему удобно разговаривать или просто находиться с конкретным человеком.

1. **Интимная зона** – пространство на расстоянии 15-40 см от другого человека. На такую дистанцию мы добровольно подпускаем только самых близких людей, которым мы можем доверять: родителей, детей, любимого человека.

2. **Персональная зона** – 40 см-1,5 м. На такой дистанции мы общаемся с хорошо знакомыми людьми, друзьями, коллегами.

3. **Общественная зона** – 1,5-3,5 м. Это то расстояние, на котором мы чувствуем себя в безопасности с незнакомыми или малознакомыми людьми.

Теперь вы видите, что люди, с которыми вы едете в транспорте, должны были бы находиться на расстоянии как минимум 1,5 м от вас. Тогда и вы, и они будут чувствовать себя комфортно. Но, как вы понимаете, условия общественного транспорта не могут этого обеспечить.

Если незнакомые люди оказываются на расстоянии меньше 40 см от вас и тем более касаются вас, вырабатываются гормоны стресса. Вы невольно занимаете оборонительную позицию, напрягаетесь, испытываете отрицательные эмоции.

Что можно сделать, чтобы чувствовать себя более комфортно в транспорте?

● Старайтесь встать или сесть так, чтобы облокотиться спиной и левым плечом на стену. Именно эти области мы ощущаем как самые уязвимые и незащищенные.

● Смотрите не прямо перед собой, а немного вверх. Видимость свободного пространства смягчит дискомфорт.

● Займитесь изучением внешности людей, мысленно делайте предположения об их внутренних качествах. Это поможет вам отвлечь внимание от отрицательных эмоций и заметить в окружающих положительные качества, проще относиться к неизбежной близости к ним.

● После поездки в транспорте обязательно пройдитесь пешком хотя бы в течение нескольких минут. Те гормоны стресса, которые у вас выработались, надо израсходовать на физическую активность, чтобы они не накапливались и не отравляли организм.

ВНУШЕННЫЕ БОЛЕЗНИ

● **Когда кто-нибудь из знакомых рассказывает о своей болезни, через какое-то время у меня появляются такие же симптомы. Потом они сами проходят. Как можно избавиться от такой внушаемости и мнительности?**

Емельянова Маргарита, г. Старополь

Скорее всего, у вас действительно повышена внушаемость, что увеличивает риск так называемых «внушенных болезней». Что вы можете сделать, чтобы не допустить этого?

● Старайтесь не заводить разговоров о болезнях, когда вы устали или испытываете действие стресса. Дело в том, что утомление и психическое напряжение повышают подверженность внушениям.

● Повышайте свой уровень медицинских знаний и критичность мышления. Когда вы будете знать больше о причинах, профилактике и лечении болезней, вы будете воспринимать это просто как диагноз, не имеющий отношения лично к вам.

Если это не помогает, и у вас появляются болезненные симптомы, вы можете использовать повышенную внушаемость в нужном для вас направлении. Раз болезнь «внушенная», то в качестве лечения вполне подойдут аутотренинги и другие методы, основанные на самовнушении.

Например, вы можете взять чистый лист бумаги. Напишите на нем те симптомы, которые у вас появились или появления которых вы опасаетесь. Потом разорвите этот лист на мелкие клочки, а лучше сожгите. Во время этого ритуала думайте о том, что подобно написанным на бумаге словам уничтожатся и настоящие симптомы.

НЕ БОЙТЕСЬ УЧИТЬСЯ НОВОМУ!

● **На день рождения дети преподнесли мне в подарок ноутбук. Но прошел уже месяц, а я научилась лишь заряжать агрегат. Как растолковать детям, что в моем возрасте, в 67 лет, уже невозможно научиться пользоваться этим чудом техники?**

Петрова Людмила Вячеславовна, п. Рахья

Уважаемая Людмила Вячеславовна! Все специалисты говорят об одном: пока мы живы, у нас есть возможности для развития и обучения! Более того, когда человек сознательно отказывается от новых возможностей, свежих впечатлений, к нему приходит старость. И научные эксперименты подтверждают: пока мы учимся чему-то совершенно новому, мозг продолжает развиваться. А значит, наш мозг меньше подвергается возрастным изменениям и старческим болезням. Неужели вы в 67 лет предпочитаете устоявшийся быт, знакомую обстановку и уже готовы встретить старость? Скорее всего, причина – в страхе сделать ошибку, потратить напрасно силы и время.

Подумайте о том, какие перспективы откроет вам освоение компьютера! Спешу вас уверить: сломать ноутбук можно, только если стучать по нему молотком. Неправильное нажатие кнопок не причинит ему существенного вреда. Лично я не знаю ни одного человека, который не смог бы научиться с его помощью делать самое элементарное. Например, написать письмо, посмотреть интересные рецепты, прогноз погоды или расписание работы выставки.

Представьте, что у вас дома появился верный друг, советчик и всезнайка! От вас же требуется совсем немного – научиться с ним разговаривать.

БИОКОРРЕКТОР – диагностика и лечение без ошибок

Осталась очень довольна санаторным лечением с использованием биорезонансной терапии. Существует ли альтернатива подобному лечению в домашних условиях?

В.А. Алексеева, Томск

Да, существует. На сегодняшний день одно из самых современных и перспективных направлений в медицине – метод биорезонансной терапии, успешно применяемый при лечении широкого спектра заболеваний ведущими клиниками России, Европы, США и Израиля в качестве базовой терапии.

Новейшие достижения науки воплощены в медицинском аппарате **БИОКОРРЕКТОР**, с помощью которого человек может самостоятельно проводить сеансы биорезонансной терапии прямо на дому!

Сначала **БИОКОРРЕКТОР** улавливает и анализирует частоту электромагнитных колебаний больных клеток, то есть ставит точный диагноз. Вслед за этим начинается лечебный процесс: **БИОКОРРЕКТОР** меняет частоту колебания больных клеток на частоту здоровых. Обратная связь обеспечивает индивидуальную автоматическую настройку аппарата именно на ваш организм, на ваше заболевание.

ЗИМНЯЯ АКЦИЯ!

Заказавшие БИОКОРРЕКТОР получают подарок на выбор:

- ✓ электронный тонометр;
- ✓ пояс лечебный из овечьей шерсти;
- ✓ машинку стиральную ультразвуковую;
- ✓ изделия магнитотерапии и другие подарки для вашего здоровья.

Спектр применения **БИОКОРРЕКТОРА** очень широк, ведь он сам ищет причину болезни и устраняет ее. Прибор «говорит» с вами на одном языке, улавливает и расшифровывает сигналы о помощи, исходящие от больных и ослабленных болезнью органов, и тут же начинает работать, позитивно влияя на весь организм в целом. Аппарат способствует сдерживанию процесса старения, увеличивая продолжительность активного образа жизни человека.

СПЕКТР ПРИМЕНЕНИЯ БИОКОРРЕКТОРА:

- **болезни сердечно-сосудистой системы и внутренних органов** (гипертония, ишемическая болезнь, стенокардия, постинфарктный кардиосклероз, бронхит, астма);
- **заболевания нервной системы** (реабилитация после церебрального инсульта с нарушением речевых и координационных функций, болевые синдромы позвоночника, невралгия, мигрень, бессонница, невроз, дистония);
- **заболевания эндокринной системы** (сахарный диабет 1-го и 2-го типов и др.);
- **заболевания опорно-двигательного аппарата и другие заболевания.**



Узнать, насколько эффективен БИОКОРРЕКТОР именно при вашем заболевании, и заказать его можно по телефону в Москве: (495) 276-09-98

НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМИ.

У хозяйки медной горы

Для многих народов горы – это образ некой духовной основы земного мира, символ вечности и устремленности в Космос. Писатель П.П. Бажов в своих «Уральских сказах» писал, что горными рабочими – добытчиками горных сокровищ – владела какая-то загадочная «каменная сила», исходящая из самых недр Уральских гор. Очевидно, она владела и самим писателем, который подарил нам Хозяйку Медной горы, малахитовую шкатулку и таинственный мир каменного царства, привлекающий к себе людей в поисках средоточия космической энергии!

«МАЛАХИТОВЫЕ» СНЫ

В детстве я зачитывался «Уральскими сказами» Бажова. Самым любимым была «Малахитовая шкатулка». Когда я узнал, что в Эрмитаже есть малахитовая комната, где разыгралась финальная сцена из этой сказки, моей мечтой стало когда-нибудь попасть туда. Это осуществилось, когда я был уже взрослым. С тех пор малахитовый цвет этого великолепного зала часто наполнял мои сны таинственным сияньем, красотой и какой-то необычайной энергией. Когда я просыпался после такого сна, я чувствовал себя сильным и здоровым, и все мне в этот день удавалось.

А потом у меня заболели почки. Долгие месяцы провел на больничной койке, лечился в санаториях, но улучшение наступало ненадолго. Постепенно я впал в такую депрессию, что и не заметил, как мне перестали сниться мои «малахитовые» сны, которые всегда так поддерживали...

В прошлом году я получил письмо от друга, с которым служил в армии. Сам он с Урала, из тех мест, где жил и творил Бажов. Он давно приглашал меня в гости, но я со своими болезнями без конца откладывал поездку. А тут как представил себе, что попаду в места, где царит сама Хозяйка Медной горы, так вдруг взял да и собрался в дорогу.

ТАЙНЫ УРАЛЬСКИХ ГОР

Сначала я летел самолетом до Екатеринбурга, а потом ехал поездом 50 км до города Полевского, где меня ждал друг. Город находится на притоке реки Чусовой – речке Полевой, среди лесистых увалов восточных предгорий Среднего Урала. Когда-то, в 20-е годы XVIII века, здесь было почти совсем пустое место. И вот тогда-то сам царь Петр I своим указом основал здесь поселок, разработку руды и медеплавильный завод.

Неподалеку от города Полевского находятся два пограничных обелиска «Европа – Азия», так что сам город – и в Европе, и в Азии. И поклонники всякой мистики и эзотерики уверены, что вовсе не Гринвичский, как принято считать, а именно Уральский меридиан, который проходит по этим местам, и есть настоящий нулевой меридиан, от которого идут все временные отсчеты.

А уж сколько здесь таинственных мест! И Азов-гора, на которую надо обязательно подняться, и легендарный Шунут-Камень, и, конечно, знаменитые Гумешки – Медная гора. Именно там, по словам старожилов, добывали дорогой «русский камень» – зеленый малахит.

В ПОИСКАХ ЧУДО-КАМНЯ

Очень меня привлекала обитель таинственной Хозяйки этих мест. Я долго бродил в окрестностях Медной горы и думал: «Вот бы и мне отыскать хоть малюсенький малахитовый камешек!»

Но ни в первый, ни во второй день малахита я так и не нашел. Лишь на третий день, когда, проехав автобусом до Зюзельского рудника, мы стали подниматься на Азов-гору, я вдруг увидел на отвале медной шахты кусочек чего-то ярко-зеленого. Ура! Это был он, чудо-камень малахит. Когда я сжал его в ладони, то вдруг опять почувствовал себя сильным и здоровым.

КАМЕННАЯ СИЛА

Друг рассказал легенду о пещере в Азов-горе, набитой сокровищами, которые давным-давно скрыл от людей разбойник Азов. Но сколько бы ни пытались разыскать ту пещеру, никто не смог. Когда-то Азов-гора была жертвенным местом у древних племен. Археологи перед войной нашли в небольшом гроте десять бронзовых идолов, обращенных лицами на восток. Вот так и родились рассказы о чуди – загадочном народе, в незапамятные времена населявшем эти места. Чудь потом «ушла в камень», то есть в гору. До сих пор некоторые уверяют, что слышали, будто внутри кто-то поет или плачет и стонет; иногда видят огонь на вершине и другие странности. Это чудь смущает людей. Но если человек идет в гору не с корыстью, не за сокровищами, то чудь его пропускает.

Мы легко поднимались по лесистому пологому склону, и я ощущал, как с каждым шагом становлюсь все бодрее и сильнее. Может, это таинственная каменная сила Уральских гор вошла в меня, а может, мне помогала их невидимая Хозяйка. На самой вершине, под скалами бил чистый и прозрачный ключ. Вода показалась мне очень вкусной, даже сладкой какой-то. Я наполнил водой из родника свою дорожную флягу.

ЗЕЛЕНЫЙ ТАЛИСМАН

Домой я возвращался с огромным багажом – рассказами о всякой небывальщине и воспоминаниями о чудесном путешествии по местам волшебных уральских сказов. Правда, я так и не встретил Хозяйку Медной горы и не нашел пещеру с сокровищами, но в кармане у меня теперь всегда был мой талисман – маленький малахит, и других сокровищ мне уже было не надо.

С тех пор я вновь стал видеть «малахитовые» сны. Постепенно ко мне вернулось хорошее настроение и здоровье. И недаром, ведь в книге о минералах я прочел, что малахит – это камень, который возвращает душевное равновесие, отводит зло и даже исцеляет.

Гордеев Егор Викторович,
г. Москва



Хочу найти друзей по переписке

Вокруг много людей, а я все равно одинока. Отсюда и болезни, и плохое настроение. Все куда-то спешат, озабочены своими делами… Видимо, у них есть друзья, подруги! Любому человеку необходимы общение, взаимопонимание. Мне 63 года, на 2-й группе инвалидности по общему заболеванию. Давайте дружить по переписке! Возможно, кому-то также плохо и одиноко. Только прошу не писать свидетелей Иеговы и из мест лишения свободы. Я знаю, что у нас много добрых и отзывчивых людей.

Адрес: Галине Григорьевне, 628616, Тюменская обл., г. Нижневартовск, ул. Северная, д. 19В, кв. 40. Тел. 8 (3466) 44-86-28

Где ты, добрая и одинокая?

Мне 60 лет (170/68), инвалид 2-й группы. Основная проблема – больные ноги, не могу далеко ходить, но все делаю сам. Вдовец 9 лет. С женой прожили 25 лет, детей у нас не было. Живу в 2-комнатной благоустроенной квартире, спиртного не употребляю, курю редко. Не терплю ложь. Ответственный, порядочный, надежный. Надеюсь, что откликнется добрая, спокойная, хозяйственная, интересная в общении женщина до 60 лет и примет меня таким, какой я есть. Вы приятной внешности и полноты (до 70 кг), без вредных привычек, согласны переехать ко мне жить для создания полноценной семьи.

Владимир, Вологодская обл., тел. +7-921-547-15-37

Познакомлюсь с доброй женщиной

Мне 32 года, инвалид 1-й группы (после пересадки почки). Плохо слышу, ношу слуховой аппарат. Люблю природу, животных, рыбалку. Люблю ходить за грибами, путешествовать. Я в разводе, детей нет. Познакомлюсь с женщиной 30-35 лет, можно с ребенком. Вы добрая, хозяйственная, отзывчивая, независимая. Любите животных. Для вас секс – не главное в семейной жизни.

Адрес: Савельеву Николаю, 198261, г. Санкт-Петербург, ул. Генерала Симоняка, д. 25, кв. 353

Стань моей судьбой!

Мне 33 года. Хочу познакомиться с мужчиной от 34 до 43 лет, добрым, отзывчивым и понимающим. Люблю природу, животных, мечтаю жить за городом, в деревне. Где же ты, мужчина, который станет моей судьбой? Пишите СМС. Звонить можно после 19 часов.

Ирина, Ленинградская обл., г. Пушкин, тел. 8-906-243-72-95

Жду звонка

Мне 53 года, инвалид 2-й группы по общему заболеванию. Живу в достатке в двухкомнатной квартире. Одиночество гложет, на душе тоскливо. Для достойной совместной жизни и моральной поддержки ищу мужчину доброго, не способного на предательство, согласного на переезд ко мне. Если вы не на пенсии, работа в городе есть. Жду вашего звонка, на СМС не отвечаю.

Адрес: Дубровиной Светлане, 623414, Свердловская обл., г. Каменск-Уральский, ул. Свердловская, д. 24, кв. 65. Тел. 8-965-543-89-17

Надеюсь на нашу встречу

Хочу познакомиться с девушкой без вредных привычек. Имею 3-ю группу инвалидности (ДЦП, незначительные нарушения). Работаю, окончил техникум. Хотелось бы, чтобы девушка работала или училась. Мне 24 года.

Иван, Пермский край, тел. 8-952-643-88- 20

Жизнь продолжается

Мне 58 лет. Потеряла мужа, но жизнь продолжается. Я жизнелюбивая, добрая, ласковая. Веду здоровый образ жизни, образование высшее. Живу вместе с дочкой. Хочу встретить мужчину до 68 лет, доброго, серьезного, без материальных и жилищных проблем. Вы не пьете, не судимы. Проживем вместе оставшуюся жизнь в любви, ласке, взаимопонимании. Это так важно в нашем возрасте! Есть же на свете русские мужчины, которые хотят быть любимыми.

Миланья, Краснодарский край, г. Геленджик, тел. 8-962-852-85-47

Чтобы радоваться жизни

Мне 70 лет, очень угнетает одиночество. Надеюсь встретить для серьезных отношений доброго и спокойного мужчину, который нуждается в общении, заботе и внимании. Это так необходимо в совместной жизни! Я доброжелательная, общительная, активная, с чувством юмора, люблю готовить. Хочу вместе с близким человеком радоваться жизни. У меня временные проблемы с жильем, поэтому у мужчины должно быть свое жилье.

Адрес: Сударевой Жанне, 192241, г. Санкт-Петербург, ул. Белы Куна, д. 19, корп. 1, кв. 11. Тел. 8-962-721-72-04

Создадим хорошую семью

Для серьезных отношений и создания семьи желаю познакомиться с добропорядочным мужчиной 50-60 лет, не имеющим вредных привычек. Мне 48 лет, имею 3-ю группу инвалидности, работаю, дети взрослые. Переезд – по обоюдному согласию.

Адрес: Елене, 353507, Краснодарский край, г. Темрюк, ул. Советская, д. 229. Тел. 8-918-32-67-449

Только для серьезных отношений

Одинокий мужчина, 59 лет (165/65). Проблем много, в том числе начинаются и мужские. Но если вы с пониманием относитесь к этому, то можно все преодолеть. В меру ленив, однако руки растут откуда положено. Знаю деревенскую работу. Алкоголем не злоупотребляю, курю. Не альфонс и не ангел. Уживчивый. Хочу познакомиться с простой, доброй, хозяйственной женщиной, не зацикленной на внуках и не атеисткой. Чтобы можно было решать не только насущные проблемы, но и посетить театр, выставку, музей. Только для серьезных отношений.

Адрес: Гера, г. Смоленск, ул. А. Петрова, д. 30, кв. 1. Тел. 8-952-997-08-33

Для душевного общения

Добрая, понимающая, интеллигентная, общительная и хозяйственная, приятной внешности и полноты девушка. Я инвалид 3-й группы (общее заболевание). Ищу друзей по переписке для душевного общения, но возможны и семейные отношения. Гнетет одиночество. Вам 35-50 лет, вы без вредных привычек, славянин, не пьете, не судимы, работаете. Не беда, если тоже на инвалидности (но кроме психических отклонений), со своей жилплощадью. Хорошо, если умеете что-то делать своими руками. Вы общительный, дружелюбный, нежадный человек. Если можно, высылайте чистый конверт с обратным адресом и фото. Тогда отвечу сразу. Пишите и женщины. Хочется иметь настоящих, верных друзей, подруг. Очень буду ждать душевных писем.

Адрес: Ивановой Марине, 140405, Московская обл., Коломна, д/в



КЛУБ ОДИНОКИХ СЕРДЕЦ

Будем вместе молодеть

Женщина без вредных привычек, 60 лет (163-80), работаю. Тоска одиночества разрывает душу. А ведь душа не стареет. Разве может сердце без любви? Хочется семейного счастья. Желаю познакомиться с надежным мужчиной без вредных привычек, добрым, хозяйственным, не судимым.

Адрес: г. Смоленск, тел. 8-952-996-93-45

Ценю верность

Мне 55 лет, выгляжу моложе. По гороскопу Рыбы, русская, среднего роста, неполная, внешне приятная. Веду здоровый образ жизни, легкая на подъем, верная, домашняя. Есть дети, но у них своя жизнь. Не теряю надежды встретить русского внимательного мужчину с добрым сердцем, которому тоже одиноко. Вы с умелыми руками, без вредных привычек, нежадный, не корыстный, близкий по возрасту. Ценю верность. Инвалидность – не беда. Возможен переезд в близлежащие города. Отвечу на серьезное письмо с фото.

Адрес: 432000, г. Ульяновск, г/п, а/я 1, абонент 399, т. 8-917-607-90-81

Ищу одинокую душу

Никогда не думала, что горе и одиночество могут отнимать столько сил и даже надежду. Хотелось бы хоть немного пожить спокойно и дружно. Прошу откликнуться такого же горемыку, непьющего, не курящего и не судимого. Вам 75-77 лет, мне 74 года.

Адрес: Вере Павловне, 352450, Краснодарский край, с. Успенское, райцентр, ул. Ленина, д. 94, кв. 9

Буду беречь и любить

Вдова, 54 года, сын взрослый. Хотелось бы через вашу газету с Божьей помощью найти свою вторую половину – православного мужчину, желающего жить в деревне в своем доме. Работы будет много, зато жить будем долго и счастливо. В доме у меня газ, вода. Я добрая, порядочная, хорошая хозяйка. Буду беречь, любить, заботиться…

Адрес: Ангелине, 393570, Тамбовская обл., Мучкапский р-н, с. Коростылево, ул. Октябрьская, д. 19. Тел. 8-915-209-13-02

Кто составит мне компанию?

Мне 55 лет. Пережила много плохого: измены, предательство, болезнь (слава Богу, справилась с ней). Несмотря на это, очень хочется любить и быть любимой, дарить тепло и нежность доброму, надежному человеку без вредных привычек. Очень люблю сад, лес, речку. Люблю собирать грибы. Зимой гуляю по лесу на лыжах. Если найдется желающий составить мне компанию в прогулках и в жизни, отзовись!

Адрес: Лазаревой Татьяне Валентиновне, 450075, Башкортостан, г. Уфа, Уфимское шоссе, д. 18-5, кв. 18

Люблю кататься на лыжах

Блондинка, 45 лет (166/62), по образованию фельдшер, работаю медицинской сестрой. Спокойная, без вредных привычек. Люблю читать, кататься на лыжах. Дети выросли. Вы ведете здоровый образ жизни, ищите общения, партнера по жизни.

Адрес: Новиковой Тамаре, 618100, Пермский край, г. Оханск, ул. Суслова, д. 2А. Тел. 8-982-471-21-01

Если и вам одиноко

Мне 48 лет, недавно рассталась с близким человеком, прожив с ним 10 лет. Откликнитесь, если вы не судимы, не пьете и вам так же одиноко!

Адрес: Евсеевой Елене А., 603018, г. Нижний Новгород, ул. Космическая, д. 60, кв. 47. Тел. (для СМС) 8-961-636-02-31

Есть чем поделиться

Мудрая, щедрая, вегетарианка. Невеста завидная, ем всего 100 г в день, пью воду, соки. Я морж и желаю жить у чистого водоема. Образование высшее, 60 по паспорту, а выгляжу на 50, вес 50 кг, рост 158 см. Говорю мало, по делу. Петушок говорит – курочка внимает. Выйду замуж и перееду к вам. Вы материально обеспечены, а я богата духовно, есть чем поделиться. Сделаю вас мудрым и стройным. Вместе путешествовать легче и веселее по жизни и миру. Звонить можно до 22 часов.

Адрес: Мария, г. Москва, ул. Профсоюзная, д. 100, кв. 16. Тел. 8-909-965-80-60

Хозяйственная и заботливая

Для душевного общения познакомлюсь с одиноким москвичом 58-63 лет, ростом не ниже 175 см, не судимым, без вредных привычек, нежадным, без жилищных проблем. Мне 60 лет, заботливая, хозяйственная, понимающая.

Адрес: Филатовой Людмиле М., 107143, г. Москва, Открытое шоссе, д. 24-5а, кв. 9. Тел. 8-916-927-29-30

Главное – хороший человек

Хочу познакомиться с мужчиной из Санкт-Петербурга. Сама русская, с Санкт-Петербургом связана прошлым. Я 1955 г. рождения, выгляжу моложе своих лет, симпатичная. К полноте не склонна, рост 165 см, вес 50 кг. По гороскопу я Близнецы. Разведена, есть двое взрослых детей. Без вредных привычек. Я живу не бедно и не богато. Ищу порядочного мужчину от 50 до 60 лет. Если вы инвалид, не страшно. Главное – чтобы вы были хорошим человеком и чтобы мы друг другу нравились. Согласна на переезд.

Адрес: Димитровой Лилии, 61157, Украина, г. Харьков-157, ул. Боровая, д. 82, кв. 1, т. 063-579-00-87

Девчонки, отзовитесь!

Позвоните мне, пожалуйста, одинокие воспитанницы Покчинского детского дома Чердынского района Пермской области (40-е годы).

Носова Н.А., Кемеровская обл., тел. 8-904-992-07-99

Главное – взаимопонимание

Мне 53 года (168/85), обыкновенная, простая женщина с доброй душой. Разведена, детей нет, есть однокомнатная квартира. Веду здоровый образ жизни. Скоро на пенсию, жизнь идет, и хочется встретить старость с надежным, добрым человеком, таким же одиноким. Главное – взаимопонимание, взаимная поддержка, добрые отношения. Фальши, лжи мне хватило и в прошлом браке. Была очень разочарована, но не все же мужчины такие… Вы непьющий и не судимый. Все бы отдала за теплые, нежные отношения.

Тел. +7-987-891-66-27

Хочу любить и быть любимой

Хочется создать семью, быть любимой и любить. Мне 37 лет, разведена. Инвалид 1-й группы с неплохим остаточным зрением. Пишите любым шрифтом.

Адрес: Сидоренко Марине Александровне, Ставропольский край, г. Пятигорск, ул. Адмиральского, д. 2, корп. 4, кв. 40

Устала от одиночества

Одинокая молодая пенсионерка, 55 лет. Хочу встретить через нашу газету, которая мне очень нравится, мужчину своего возраста. Я работаю. Недавно перенесла операцию на колене, но сейчас все нормально. Приятной полноты, рост 164 см. Устала от одиночества. Добрая, хорошая хозяйка, с чувством юмора, темноволосая. Разведена, живу одна в двухкомнатной квартире. Два сына уже взрослые, женатые, живут отдельно.

Адрес: Струиной Валентине, 620010, г. Екатеринбург, ул. Грибоедова, д. 2а, кв. 27



Люди добрые, помогите! Лимфома Ходжкина

Обращаюсь с великой просьбой ко всем читателям. Кто знает, как излечить лимфому Ходжкина? Курсы химио- и лучевой терапии пройдены. Очень прошу, напишите!

Адрес: Ивановой Лидии Сергеевне, 198320, г. Санкт-Петербург, Красное Село, ул. Гвардейская, д. 8, корп. 2, кв. 10

Помогите спасти мужа!

Мужу 62 года, у него рак легких. Удалили левое легкое, и снова страшный удар – метастазы в печень. Вот уже 5 месяцев делают химиотерапию. Если кто сам смог вылечить своих родных, близких народными средствами, пожалуйста, напишите нам!

Адрес: Ефременко Вере Николаевне, 14032, Украина, г. Чернигов, ул. Пухова, д. 152, кв. 100

Надеюсь на Бога и добрых людей

Мне 82 года, плохо вижу, совсем не слышу, инвалид 2-й группы, передвигаюсь только до туалета на двух тростях. Прошу всех верующих, которые ходят в церковь, помолиться за здравие моего сына Владимира. Ему 50 лет. У него буллезная болезнь легких, диффузный пневмосклероз, атеросклеротический кардиосклероз, атеросклероз аорты и другие заболевания. Врачи сказали, что надо смириться… Я в отчаянии. Пожалуйста, попросите Господа Бога, чтобы простил сына за все прегрешения, чтобы он остался жив. И еще прошу откликнуться всех, у кого не очерствела душа и кто вылечил двустороннюю буллезную эмфизему. Если вы знаете действенные рецепты, умоляю, напишите мне! Очень жду помощи и совета.

Адрес: Янукович Майе Афанасьевне, 223706, Беларусь, Минская обл., г. Солигорск, ул. Козлова, д. 36, кв. 84. Тел. 25-23-24

У сына гломерулонефрит

Сыну 24 года, диагноз гломерулонефрит по гипертоническому типу. Я знаю, что болезнь очень страшная. Но как с ней жить, как питаться? Пожалуйста, поделитесь личным опытом! Ждем с нетерпением.

Адрес: Ореховой Ольге, 352543, Краснодарский край, Мостовский р-н, ст. Ярославская, ул. Пушкина, д. 7

Объемные образования в груди

У меня мастопатия. В этом году УЗИ показало в правой груди объемные образования с неровными, четкими контурами средней эхогенности и с ровными, четкими контурами пониженной эхогенности. Операцию пока не предлагают. Сказали прийти к маммологу со снимками через полгода. Посоветуйте, пожалуйста, рецепты народной медицины!

Адрес: Филипповой Светлане Юрьевне, 392000, Тамбовская обл., Тамбовский р-н, п. Новая Ляда, г/п, д/в. Тел.: 8-915-671-96-61, 8-910-657-88-73

Подозрительная шишка

Племянница вдруг обнаружила на руке шишку размером с грецкий орех (когда-то ударила руку). Она в глубине. Не беспокоит, но все-таки настораживает. Втирала мазь, делала компрессы с сырой картошкой с чесноком, но безрезультатно. Шишка не уменьшается, но и не увеличивается. Прошу вас, добрые люди, откликнитесь, если у кого было подобное. Помогите советом!

Адрес: Иванюк Ирине Ивановне, 673314, Забайкальский край, п. Курорт-Дарасун, ул. Октябрьская, д. 21

Как лечить сахарный диабет?

Дочери 58 лет, инвалид Чернобыля. В мае 1986 года при спасении людей от Чернобыльской катастрофы получила большую дозу облучения и заработала сахарный диабет. Ежедневно колет инсулин. Люди добрые, прошу совета и помощи! Кто и как поправил свое здоровье народными средствами? Отзовитесь, если кто знает, как лечить инсулинозависимый диабет. Я ежедневно вижу, как страдает моя дочь.

Адрес: Головченко Наталии Николаевне, 65102, Украина, г. Одесса, Николаевская Дорога, д. 301, кв. 69

Киста и полип

У меня обнаружили кисту на головке поджелудочной железы (7 мм) и полип в желчном пузыре (4 мм). Помогите, пожалуйста, советом, рецептом, если вы смогли избавиться от таких болячек!

Адрес: Кузьминой Зинаиде Дмитриевне, 194291, г. Санкт-Петербург, ул. Кустодиева, д. 16, корп. 1, кв. 32

Хожу с табуреткой

Мне 77 лет, 4 года назад сломала шейку бедра и хожу с табуреткой. С бедром вроде бы все в порядке, а вот кость под коленкой болит. Не могу на ногу наступить. Много средств уже перепробовала. Прочитала, что укрепить костные ткани помогает пажитник. Но такая трава не продается у нас в аптеке. Может, кто откликнется и поможет мне? Конечно, я не рассчитываю на полное выздоровление, но хоть бы немного полегче стало! Мне еще хочется пожить ради внучки.

Адрес: Алешковой Ирине Викторовне (для Бугреевой Светланы Илларионовны), 694240, Сахалинская обл., г. Поронайск, ул. Победы, д. 2, кв. 47

СПИСОК РЕЦЕПТОВ, ОПУБЛИКОВАННЫХ В НОМЕРЕ



ЛЮДИ ДОБРЫЕ, ПОМОГИТЕ

Болезнь Крона

Прошу помощи у тех, кто вылечился от болезни Крона. Если вы живете с такой болячкой, то чем лечитесь из народных средств, что вам помогает? Сколько лет болеете, в каких клиниках лечились и дают ли при таком заболевании группу инвалидности? Моему внуку 24 года. Ему поставили такой диагноз. Он не пьет и не курит.

Адрес: Ровенко Марии Викторовне, 346523, Ростовская обл., г. Шахты-23, ул. 20-го Партсъезда, д. 40

Последствия энцефалита

В 10 месяцев внук перенес тяжелейший энцефалит, 6 дней был в коме. Сейчас ему 1 год 2 месяца, и сказываются последствия этой болезни. Он плохо держит головку, не следит глазами, парализована левая сторона. У него движения новорожденного ребенка. Врачи никаких прогнозов не дают. Люди добрые, кто знает что-нибудь об этой болезни? Помогите, пожалуйста! Очень тяжело смотреть, как малыш мучается.

Адрес: Полубесовой Е.В., 396100, Воронежская обл., Верхнехавский р-н, с. Малая Приваловка, ул. Железнодорожная, д. 26

Синдром БАС

Отцу поставили диагноз БАС (боковой амиотрофический склероз). Пожалуйста, отзовитесь, если кто вылечился или остановил прогрессирование болезни! Очень жду ваших советов.

Адрес: Гончар Людмиле Владимировне, 24615, Украина, Винницкая обл., Крыжопольский р-н, с. Городковка, ул. Суворова, д. 33. Тел. 097-619-08-67

Отзовитесь, милые женщины!

Ровно 2 недели перед критическими днями чувствую себя ужасно. Мысли плохие, сильно нервничаю и не знаю, куда себя деть. Милые женщины, что делать в таких случаях? Мне 46 лет. Может, это связано с климаксом? Напишите, пожалуйста, если кто сталкивался с такими симптомами.

Адрес: Магомедовой А., 364000, г. Грозный, ул. Маяковского, д. 71, кв. 20

Поделитесь рецептами!

Мне за 70 лет, болячек много. Уже 20 лет лечу грыжи позвоночника, но ничего не помогает. Над грыжами образовалась гемангиома, так что многие процедуры противопоказаны. Есть проблемы с почками – песок и киста. Также аллергия, киста в желчном пузыре, сахарный диабет 2-го типа, грибок ногтей, недержание мочи. И еще нужны рецепты для 4-летней девочки, чтобы вылечить гайморит и бронхит. Очень прошу помочь! Сама я помогаю близким людям, делюсь рецептами.

Адрес: Гурневич Ирине Александровне, 188800, Ленинградская обл., г. Выборг, пр. Ленина, д. 28, кв. 15. Тел.: 3-03-87 (дом.), 8-952-201-07-23 (сот.)

Дома очень холодно

Так холодно в квартире зимой! Вышлите мне, пожалуйста, длинную теплую безрукавку хотя бы из овечьей шерсти. Размер 58-60. У нас все только молодежное продают. А если можно, то и шерстяные носки, гольфы, наколенники. Хотелось бы и внуку теплые носочки (размер 42) – уже палец отмораживал.

Адрес: Верстовой Любови, г. Владивосток-21, ул. Калинина, д. 253, кв. 141

Что делать с пятном?

У внучки с рождения на лбу большое ярко-красное пятно. На холоде оно становится бордово-фиолетовым. Можно ли его убрать или осветлить? Внучке 1 год 6 месяцев. Подскажите, пожалуйста, куда нам обратиться!

Адрес: Ильиной Марии Николаевне, 428028, Чувашия, г. Чебоксары, ул. Ленинского Комсомола, д. 84, кв. 53. Тел. 8-352-64-65-17

Мучает бессонница

В 61 год у меня более 20 заболеваний. В июне прошлого года сделали операцию, рана не заживала 4 месяца, и на нервной почве началась бессонница. Сейчас в крайне тяжелом положении, хоть и принимаю антидепрессант уже год. Угнетает и то, что так долго травлю себя лекарством. И никакие травы не помогают. Все осложняется тем, что приходится вставать в туалет 5-7 раз за ночь из-за рубцового простатита, аденомы, склероза шейки мочевого пузыря. И невозможно лечить аденому и тяжелые заболевания почек из-за моего лекарства. Просто уже не знаю, куда обращаться.

Адрес: Пыженкову Александру Ивановичу, 347859, Ростовская обл., Каменский р-н, х. Сибилев, ул. Южная, д. 7. Тел. 8-905-479-09-14

30 лет «горит» язык

Мне 56 лет, и вот уже 30 лет «горит» язык, как будто его кипятком ошпарили. Больше не могу, устала. У меня 30 лет назад появились субфебрильная температура (37,2-37,5°) и слюнотечение по вечерам. Решили прозондировать печень, так как подозревали описторхоз. Процедура ужасная, язык был желтый. Ходила по врачам, пила травы. Думала, что все пройдет, но нет. Когда ем, вроде бы жжения не чувствую. Анализы нормальные. Помогите избавиться от напасти!

Адрес: Кокоревой Татьяне Александровне, 671160, Бурятия, г. Гусиноозерск, ул. Серова, д. 2. Тел. 8-983-537-36-44

Адрес для писем:

198099, Санкт-Петербург, а/я 1,
«Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии:
(812) 786-27-50 в будние дни **с 10:00 до 19:00** по московскому времени.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313); 8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».

Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: reklama@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».

Отпечатано в типографии SEVEROTISK s.r.o., Чешская республика, 400 11 Усти над Лабем, ул. Мезни, 3312/7.

Подписано к печати 17.12.2012.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00. Выход в свет 14 января.
Установочный тираж 680 000 экз.
Тираж в типографии SEVEROTISK 250 000 экз.
Цена свободная



